

12月の台所便り

縄瀬保育園
 栄養士 別府由香
 R3・12・

12月の献立		1・15(水)	2・16(木)	3(金)	4・18(土)
		南瓜の鉄火煮 もやしの和え物 ゆで卵 大根のすまし汁	魚の青のりフライ 温野菜の塩もみ 柿の白和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜のおかか和え しらす干しの佃煮 もずくのすまし汁	牛丼 キャベツの味噌汁
		牛乳 黒糖ういろう	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 大豆入りがね	牛乳 果物
6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9・23(木)	10・24(金)	11・25(土)
豆腐の小判揚げ 大根の和え物 人参のみそ炒め かぶのすまし汁	魚のごま照り焼き おからサラダ 揚げごぼう 水菜の味噌汁	煮しめ だし巻きひじき卵 豆苗の和え物 豆乳味噌汁	アジの竜田揚げ ブロッコリーの玉 ねぎドレッシング 大豆と昆布の甘煮 大根の味噌汁	ひじきハンバーグ チンゲン菜の和え物 おかかこんにゃく もやしの味噌汁	豚みそ丼 豆腐のすまし汁
ヨーグルト	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 かぼちゃクッキー	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 小豆入りふくれ菓子	牛乳 果物
13・27(月)	14・28(火)	☆12月22日は冬至です ※汁物(主に味噌汁)、納豆、りんごは毎日付きます ※献立を変更する場合があります ※お休みする時や遅れてくるときは連絡を下さい 今月のお弁当の日 12月17日(金) ☆愛情たっぷりの手作りお弁当をお願いします!!			
千草焼き 高野豆腐の煮物 白菜の即席漬け 麩の味噌汁	さばの塩焼き 里芋のサラダ 切り干し大根の煮物 白菜の味噌汁				
牛乳、さつまいもの ヨーグルトケーキ	にゅう麺 小あじ				

南瓜のごま和え

食事主体的に・・・
 園では0歳クラスも一人ずつ毎日の献立を丁寧に説明しています。それは少しずつ食材に興味をもてるようになる為です。1・2歳児クラスになるとメニュー説明し、量も聞いています。そうすることで無理なく食事を楽しむことができるからです。また3歳以上児は、職員が一人一人に声をかけ、一品ずつ取り分けていきます。苦手な食材も少量ずつ自分のペースで挑戦して食べています。無理なく食事の時間が楽しくなるよう関わっています。

なぜお皿がワンプレートなのか？
 家庭ではどのように食事をされていますでしょうか？通常、ご飯、汁、おかずと一度に三つの皿や器から交互に食べなければならず、子どもははじめから沢山の食器を交互に扱う事は困難なのです。お皿のサイズが大きいワンプレートで、おかずとご飯が一緒にはいるものであれば、一つの食器で沢山の機能を兼ねることが出来ます。また、園のお皿は返しがついていてすくいやすくなっています。まずは自分ですくって楽しく食べられる環境を整えることが大切で、返しがついていてこぼさずに食べられ、自信にも繋がります。

- <材料> (5人分)
- ・かぼちゃ……………1/8玉(250g)
 - ・きゅうり……………1本(100g)
 - ・きび砂糖……………小さじ2(6g)
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2(9g)
 - ・すりごま……………小さじ1(5g)
- <作り方>
- ①南瓜は大きめの乱切りにし、竹串がスッと通るまで茹でたら水気をきり冷ましておく
 - ②きゅうりは輪切りにして塩もみする
 - ③きゅうりはしぼって水分を出す
 - ④調味料とごまを混ぜ合わせておく
 - ⑤南瓜ときゅうりを④で和える
- ※子どもに人気のメニューです
 ☆冬至はかぼちゃを食べる日です

ヨーグルトと柿の組み合わせも子ども達に人気です。柿は栄養価が高い果物です。特にβカロテンを多く含み、抵抗力を強める働きがあり、疲労回復・風邪予防の効果が期待されます。柿を食べて寒い冬を乗りきりましょう。