



令和2年度

給食ニュース12月号

翠松保育園

朝食について

朝ご飯は毎日食べていますか？朝ご飯は脳と体の目覚まし時計です。体のリズムを整えたり、体温を上げたり、たくさんのパワーがあります。最近の給食で人気なのが汁物です。子どもたちにも人気の担々スープのレシピを紹介します。

<材料（二人分）>

- 白菜…40g
- ごま油…小さじ 1/2
- にんにく（みじん切り）…小さじ 1/2
- 長ネギ（みじん切り）…5cm
- 水…300cc
- 酒…大さじ 1/2
- 豆腐（絹ごし）…1/4丁
- 豚ひき肉…80g
- 醤油…小さじ 1 弱
- 味噌…大さじ 1
- 練りごま…大さじ 1 と 1/2



<作り方>

1. 白菜はみじん切りにし、豆腐はさいの目に切る。
2. 鍋にごま油を熱し、ひき肉をポロポロになるまで炒め、にんにく、長ネギ、白菜を入れてさらに炒める。
3. 水と酒を加え、ひと煮立ちしたらアクを除きもやしと豆腐を加えて煮る。
4. 醤油と味噌をとき入れて加え、火を止め、仕上げに練りごまをとかしいれ完成です！

時間がない朝でも、汁ものがあると良いですね。冬場は前日に作り置きしたり、作る時間がなくてもフリーズドライやレトルト等を上手に使のも一つの手ですよ。

好きな遊びをして過ごす日

3.4.5 歳児を対象に日中好きな遊びをし、お腹が空いたときに給食を食べにくる日です。

今回は **12/25(金)** です。

9日(水) 誕生会メニュー

「11ぴきのねこランチ」

～クリスマスメニュー～

- カレーピラフ
- カラフルコロック
- ゆでブロッコリー
- 型抜きにんじん
- かぼちゃのポタージュ
- 果物



～12月 食育のねらい～

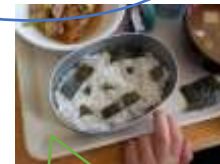
つぼみたんぼぼ	・苦手なものも言葉掛けにより、食べて見ようとする。
はなたんぼぼ	・食事に必要な基本的習慣や態度を身につけようとする。
つぼみゆり	・食物と体の関係に興味を持ち、食べる楽しさを味わう。
はなゆり	・食べ物と体との関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。

食事の様子

つぼみゆりさんの紹介をします。



ご飯、おかず、汁物…上手に順番に食べています。



ちぎったのりで顔を作ったよ。

先生に言われなくてもお皿を持つよ。

12月の手作りおやつ

1	火	おこわ
2	水	大学芋
3	木	ジャムサンド
4	金	くずもち
5	土	おにぎり
6	日	
7	月	さつま芋ドーナツ
8	火	五平もち
9	水	きな粉マカロニ
10	木	コッパン
11	金	スパゲッティー
12	土	おにぎり
13	日	
14	月	カップケーキ
15	火	サンドおにぎり
16	水	おからココアケーキ
17	木	ミルクパン
18	金	白玉団子（三歳未満児はおにぎり）
19	土	おにぎり
20	日	
21	月	ごませんべい
22	火	うどん
23	水	りんごケーキ
24	木	メロンパン
25	金	ういろう
26	土	おにぎり
27	日	
28	月	お好み焼き
29	火	年末休み
30	水	
31	木	



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

12月食事献立予定表

日	曜	お昼のこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか
1	火	魚の照り焼き・白和え・みそ汁・ 果物	魚・豆腐・みそ	ほうれん草・春菊・人参・わかめ・えのきたけ	ごま・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁
2	水	車麩の卵とじ・三色ひだし・焼きのり・ みそ汁・果物	豚肉・鶏卵	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・もやし・焼きのり	車麩・油・砂糖	みりん・しょうゆ・塩・だし汁
3	木	新潟風たれかつ・白菜のみみ漬け・みそ汁・ 果物	豚肉・豆腐・みそ	白菜・人参・塩昆布・小松菜・長ねぎ	小麦粉・パン粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁
4	金	里いものそぼろ煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁・ 果物	鶏ひき肉・厚揚げ・鮭フレーク・油揚げ・みそ	人参・こんにやく・小松菜・えのきたけ・わかめ・玉ねぎ・果物	里いも・油・砂糖・片栗粉・ごま	しょうゆ・塩・だし汁
5	土	根菜のミネストローネ・果物	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
7	月	豆腐の中華煮・もやしとツナのサラダ・ 果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・ごま	鶏がらだし・塩・しょうゆ
8	火	魚(サケ)のみそ煮・ほうれん草のおひだし・さつまいも入りけんちん汁・ 果物	魚・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにやく	砂糖・さつまいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩
9	水	誕生会メニュー「11ひきのねこランチ」	三歳以上児も主食はいりません。			
10	木	鶏肉のマーマレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コンソメスープ・ 果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・クリームコーン缶・玉ねぎ	マーマレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・コンソメ・塩
11	金	納豆あえ・大根と鶏肉の煮物・みそ汁・ 果物	納豆・鶏肉・ちくわ・油揚げ・みそ	小松菜・大根・人参・こんにやく・長ねぎ・わかめ・果物	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・だし汁・みりん
12	土	芋煮汁・果物	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
14	月	カレー・フレンチサラダ・ 果物	豚肉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	カレールー・トマトケチャップ・塩・酢
15	火	魚の竜田揚げ・ほうれん草のごま和え・打ち豆と里いものみそ汁・ 果物	魚・うち豆・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・白菜	片栗粉・油・砂糖・ごま・里いも	酒・しょうゆ・だし汁
16	水	ちくわの磯辺揚げ・キャベツのおかかあえ・ワンタン汁	ちくわ・かつお節・豚肉	青のり・キャベツ・人参・チンゲン菜・長ねぎ・果物	小麦粉・油・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・鶏がらだし・塩
17	木	ジャーマンオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり・ 果物	鶏卵・ウィンナー・チーズ	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・小松菜・人参・えのきたけ・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ
18	金	《食育の日》はくさいの豆乳シチュー・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ・旬の果物	鶏肉・豆乳・ツナ缶	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・ひじき・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・マヨネーズ・ごま	コンソメ・塩・しょうゆ
19	土	さつま汁・果物	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
21	月	ほうとう汁・昆布豆・焼きのり・ 果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・大豆	大根・かぼちゃ・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜・昆布・焼きのり・果物	乾麺(うどん)・砂糖	だし汁・しょうゆ
22	火	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・ 果物	魚・さつま揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにやく・えのきたけ・小松菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁
23	水	麻婆豆腐・華風和え・ 果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢
24	木	鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・白菜のスープ・ 果物	鶏肉・ベーコン	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・白菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・マヨネーズ	しょうゆ・酒・コンソメ・塩
25	金	ピピンパ・チンゲン菜とわかめのスープ・ 果物	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらだし
26	土	担々スープ・果物	三歳以上児は主食を持ってきてください。			
28	月	すき焼き風煮・中華サラダ・チーズ・ 果物	豚肉・豆腐・チーズ	しらたき・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶	砂糖・油・春雨・ごま油	しょうゆ・みりん・酒・だし汁・酢

きゅうしょくたより

『冬を元気に過ごすために』

今年も残すところ1ヶ月になりました。ぐっと寒さが増し、いよいよ寒さも本番です。冬を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムや食生活を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

★おすすめ① あったか朝ごはん

朝ごはんを食べると身体が内側から温まり、朝から元気に過ごすことができます。おすすめのあったか朝ごはんは、ごはんと具たくさん汁もの組み合わせ。汁ものを朝作るのが大変な場合は、夜に作っておき、朝に温め直す这么简单です。

★おすすめ② 根菜を食べると身体ポカポカ

冬の野菜は甘さが増し、やわらかく、おいしくなりませぬ。大根、かぶ、ごぼう、れんこんなどの根菜類は、身体を温める効果が期待できます。煮物や鍋物、スープに入れて、いただきます。



*** ** * ** * ** * ** * ** * ** * ** *

12月21日は『冬至(とうじ)』

「冬至」は、1年で一番日が短い日です。この日にゆずを入れたお風呂に入り、小豆やかぼちゃを食べると、冬に風邪をひかないといわれています。



かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきくため、冬の間の貴重な栄養源とされてきました。給食では、かぼちゃを入れた「ほうとう汁」をいただきます。

食育の日『はくさいの豆乳シチュー』

今が旬の白菜は水分を多く含む野菜です。気温が下がるこの時期は、のどの渇きを感じにくく、知らず知らずのうちに水分不足になっていることも。たっぷりの野菜を料理に取り入れ、食から水分補給をするのも良い方法です。

今月の食育の日は、白菜を使った豆乳シチューをいただきます。具材をコンソメで煮て、豆乳を加え、塩で味を調えます。仕上げに水で溶いた米粉でとろみをつけたらできあがり。とろみつけに米粉を使うのがポイントです。ご家庭でもぜひお試しください。



★赤字は、すいししょう保育園の追加メニューです。