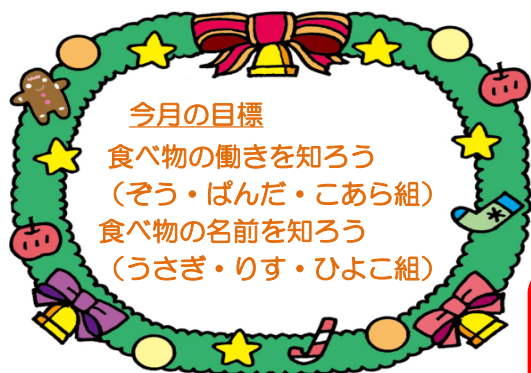




12がつのこんだてひょう



平成30年 平田保育所



今月の目標

- 食べ物の働きを知ろう
(そう・ぱんだ・こあら組)
- 食べ物の名前を知ろう
(うさぎ・りす・ひよこ組)

※青字は新作メニューです！

冬になると、白菜、大根、かぶ、人参、青菜などの野菜は甘さが増して美味しくなります。さらに、その冬野菜は体を温める働きがあります。これから、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりますので、冬野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

また、食べ物はそれぞれの働きによって、赤・黄・緑の3つの色に分けることができます。毎食、赤・黄・緑の3色の食材を取り入れて食べると、バランスの良い食事になります。保育所では、ポスターを見て一緒に考えたりするなどして、食べ物の働きや好き嫌いをなく食べることの大切さについて伝えていきます。

<p>赤 丈夫な体をつくれます</p> <p>肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など</p>	<p>黄 熱や力のもとになります</p> <p>ごはん・パン・麺類・芋類・砂糖・油など</p>	<p>緑 体を病気から守ります</p> <p>野菜・きのこ・果物など</p>
--	--	---

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 煮昆布 パスタライズ牛乳	4 ポイル野菜 牛乳	5 野菜クラッカー 牛乳	6 豆乳スープ お茶	7 誕生会 きな粉豆 牛乳
ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のと卵のすまし汁 りんご	ごはん レバー入り焼きコロケ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席づけ	麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご
わかめおにぎり パスタライズ牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	デコレーションケーキ 牛乳
10 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	11 さつま芋のオレンジ煮 牛乳	12 大根のおかか和え 牛乳	13 もちつき会 チーズ お茶	14 みたらし団子 お茶
ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁	ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	五目のり雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん	ごはん かつおのごまソースがらめ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨
牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	ぜんざい お茶	ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳	さつま芋のバタースティック ホットミルクココア
17 ブルーベリーヨーグルト お茶	18 きな粉マカロニ 牛乳	19 冬至献立 ぱりぱりせんべい 牛乳	20 弁当の日 甘煮芋 お茶	21 クリスマス会 かりかりいりこ 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根 のごま酢和え あさり汁	ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ みかん	炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨	 栄養すいとん お茶	鮭ピラフ・肉みそスパゲッティ えびのチリソースがらめ ローストチキン・ポイル野菜 野菜スープ くだもの・シャンメリー お楽しみクッキー お茶
ボン・デ・きな粉 パスタライズ牛乳	じゃこと春菊のみそチャーハン お茶	豆腐めし お茶		
24 振替休日 	25 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	26 りんご お茶	27 煮豆 牛乳	28 蒸しかぼちゃ 牛乳
	ごはん キッシュ おからサラダ はんぺん汁 抹茶のヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	ごはん カレイ唐揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 韓国風おにぎり 牛乳	ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん 真珠蒸し 牛乳	カレーうどん キャベツの和え物 ふかし芋 あたご梨 あさりしぐれおにぎり 牛乳



揚げたてホクホクの
天ぷらができたよ～♪



11月1日は大福さんの畑で収穫した南瓜とさつま芋を使って天ぷらを作りました。こあら2組のデッキで揚げていると保育所中にいい匂いが広がり、子どもたちは待ちきれない様子で揚げている様子を見に来ていました。天ぷらは、外はカリッと中はホクホクで野菜の甘味があってとてもおいしかったです。たくさんあった天ぷらは、みんなのお腹の中へと入り、心も身体もほかほかになりました。



甘くて
おいしい！



22日(土)は、冬至(とうじ)です。
一年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。

冬至には健康を願った、さまざまな暮らしの知恵が残っています。「冬至にかぼちゃを食べる」というのは冬場に不足しやすいビタミンやカロテンなどの栄養を補給して病気を予防するためです。また、ゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るのには、強い香りで邪気をはらう意味があり、実際に血行を良くし、一年中病気にならないと言われています。家族のことを思い、伝えられてきた行事を保育所でも大切に、子どもたちに伝えていきます。

19日は冬至献立です。午後のおやつ『豆腐めし』は檜山地区に伝わる郷土料理で冬至の日に食べられています。「畑の肉」といわれる大豆から作られる豆腐は消化吸収率が高く、栄養満点です。豆腐めしはご飯より多くの量の豆腐を入れて作ります。たくさん食べ、無病息災をみんなで見たいと思います。

