

12

月

きゅう だより しよく



令和2年12月1日発行

目 標

冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜には、体を温め免疫力を高める働きがあります。
寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかり野菜を食べましょう。

大根・かぶ・白菜・ほうれん草・小松菜・ねぎ・里芋
・れんこん・ごぼう・にら



季節の変わり目は、食材の変わり目でもあり、特に小さい子供達は、初めは手こずる子もいるようです。まず、大人も一緒に食卓につき「おいしいねー」と、楽しそうに食べることで「食べてみようかな〜」という気持ちになり、いろんな料理を食べながら、少しずつ慣れて食べられるようになっていきます。園でも形を変えて冬野菜に触れ、子供達の「食べたい」という気持ちを育てていきたいと思います。

園での子供達の様子

★ぞう組の野菜収穫

秋からずっとお世話をしている大根や蕪が、丸々と大きくなってきました。自分達も早く食べたいし、みんなにも食べてもらいたい！と意欲满满!! ぞう組のみんなが育てた野菜が、どんな料理で出てくるのかとても楽しみにしているようです。

★れんこんごはんの日に

子供達と調理する前もれんこんの断面や形を観察。「穴が10コもある!」「向こう側が見える!」と興味津々。「食べるとどんな音がするかな?」と声をかけると「シャキシャキしてる!」と、音や食感を楽しんでいました。お家でも色々な食材を観察してみてくださいね。

★木のお椀

園では、しっかり茶碗が持てるようになったら、鯖江産の木のお椀を使っています。軽くて扱いが難しいのですが、この度いよいよぞう組さんのところへ木のお椀がデビューしました。持ち方や食べる姿勢にも、自信を持っている様子が伝わってきます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>ごはんの日 (ごはんはいりません)</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とれんこんのあげからめ 青菜の白和え 大根のみそ汁 <p>★おちらし入り大福(3歳未満児)</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋と舞草のごはん もやしとキャベツの和え物 豆腐ときのこのすまし汁 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ煮 青菜と白菜のおかか和え さつまいものすまし汁 <p>★おちらし入り大福(3歳以上児)</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ りんご 	<p>5</p> <p>あゆみの会(ぞう組)</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーの照り焼き 青菜と春雨のナムル じゃが芋とワカメのみそ汁 	<p>8</p> <p>おにぎり弁当の日</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ワカメと鮭のごはん 青菜と切干しの和え物 打ち豆のみそ汁 	<p>10 カレーの日</p> <ul style="list-style-type: none"> 冬野菜のカレー キャベツとりんごのサラダ 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩麴焼き 卵の花炒り 茹でブロッコリー 吉野汁 	<p>12</p> <p>あゆみの会(らいおん組)</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚の生姜焼き さつまいもと切り昆布の煮物 ブロッコリー 豆腐のみそ汁 <p>★さつまいもとりんごのパイ(3歳未満児)</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 酢豚 青菜と干しエビの和え物 昆布豆 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> へしこごはん 小松菜とれんこんの和え物 なめこのすまし汁 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 味噌おでん 焼きビーフン 金時豆の甘煮 <p>★さつまいもとりんごのパイ(3歳以上児)</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ ブロッコリー 焼きさつまい 白菜のみそ汁 	<p>19</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚のフライ 茹でブロッコリー 冬至南京 豚汁 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 肉豆腐 かぶと柿の酢の物 大根菜のいりいり 	<p>23 もちつき会</p> <ul style="list-style-type: none"> 雑煮 青菜のおかか和え 赤かぶの酢の物 みかん <p>★きなこもち(3歳以上児)</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> 里芋と鮭の豆乳グラタン 茹で野菜 玉ねぎとコーンのスープ 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 年越しうどん汁 ふるふき大根 青菜のごま和え 	<p>26</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>
<p>28</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)</p>	<p>29 保育終了</p> <p>お休み</p>	<p>30</p> <p>お休み</p>	<p>31</p> <p>お休み</p>	<p>★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※カレーの日は3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。</p>	