



12月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和5年11月24日

1号認定のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★12月 1日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化クラッカー	牛乳 オレンジ ヨーグルト 鉄強化クラッカー
	★12月 15日 (金)	☆ごはん ☆生揚げと白菜の味噌汁 ☆鮭フライ ☆キャベツとしらすのサラダ ☆りんご ☆牛乳
12月 2日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット
12月 16日 (土)	☆ミートソーススパゲティ ☆人参とコーンのスープ (0-2歳児) ☆白菜コーン和え ☆オレンジ ☆牛乳	スパゲティ・豚ももひき肉・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト・ケチャップ・味噌・塩・パセリ 人参・ホールコーン・醤油・塩・昆布 白菜・ホールコーン・醤油 オレンジ 牛乳
★12月 4日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きなこマカロニ	牛乳 りんご 牛乳 ペンネマカロニ・きなこ・砂糖・塩
	★12月 18日 (月) 🎂誕生会 (年中)	☆根菜カレー ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆白菜ごま和え ☆オレンジ ☆牛乳
★12月 5日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆豆パン	牛乳 バナナ 牛乳 豆パン
	★12月 19日 (火) 🎂誕生会 (年長)	☆鮭のクリームスパゲティ ☆わかめとコーンのスープ (0-2歳児) ☆大根とコーンのソテー ☆パイナップル ☆牛乳
12月 6日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい
12月 20日 (水)	☆ごはん ☆わかめと麩の味噌汁 ☆チンジャオロース ☆キャベツのカレー和え ☆バナナ ☆牛乳	米 わかめ・麩・味噌・煮干し 豚ももスライス・生姜・醤油・砂糖・酒・油・たけのこ水煮・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・片栗粉・ごま油 キャベツ・マヨネーズ・カレー粉 バナナ 牛乳

★12月 7日(木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご	牛乳 りんご
★12月 21日(木)	・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	鉄強化チーズ ビスケット
	☆ふりかけごはん ☆さつまい ☆豚肉の生姜焼き ☆ごま人参 ☆パイ ☆牛乳	米・ふりかけ 鶏もも肉・木綿豆腐・さつまい・しらたき・玉葱・人参・ごぼう・長葱・油・味噌・みりん・かつお節・昆布 豚ロース肉・生姜・醤油・酒・砂糖 人参・ごま油・砂糖・醤油・すりごま パイ 牛乳

月/日(曜日)	献立名	食品名
★12月 8日(金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆南瓜パン	牛乳 バナナ 牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・南瓜・無調整豆乳・油
	☆ごはん ☆水菜と玉葱の味噌汁 ☆さば味噌焼き ☆切干大根の炒め煮 ☆りんご ☆牛乳	米 水菜・玉葱・味噌・煮干し さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 切干大根・油揚げ・しらたき・人参・油・砂糖・醤油・グリーンピース りんご 牛乳
12月 9日(土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
12月 23日(土)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 クラッカー
	☆味噌うどん ☆白菜しめじ和え ☆バナナ ☆牛乳	干しうどん・鶏もも肉・油揚げ・玉葱・人参・ほうれん草・味噌・かつお節・昆布 白菜・しめじ・油・醤油 バナナ 牛乳
★12月 11日(月) 🎂誕生会(年少)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
12月 25日(月)	☆ごはん ☆南瓜とえのきの味噌汁 ☆ヒレカツ ☆大根とわかめのサラダ ☆オレンジ ☆牛乳	米 南瓜・えのき・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・小麦粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 大根・わかめ・油・酢・醤油・砂糖 オレンジ・ぶどうゼリー(11日 年少) 牛乳
★12月 12日(火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ	牛乳 オレンジ
12月 26日(火)	・午後おやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 全粒粉入り粉・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・いちごジャム
	☆ごはん ☆コーンとパセリのスープ ☆鶏肉のから揚げ ☆人参甘煮 ☆バナナ ☆牛乳	米 ホールコーン・パセリ・醤油・塩・かつお節 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 人参・砂糖・塩 バナナ 牛乳

12月 13日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 バナナ 牛乳 クラッカー
12月 27日 (水)	☆バターロール ☆米粉のコーンポタージュ ☆鶏肉のマーマレード焼き ☆ほうれん草ツナ和え ☆オレンジ ☆牛乳	バターロール クリームコーン・玉葱・油・米粉・牛乳・無調整豆乳・塩・パセリ・バター・ポタージュの素 鶏もも肉・生姜・醤油・マーマレード ほうれん草・ツナフレーク・醤油 オレンジ 牛乳
★12月 14日 (木) もちつき	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 りんご 牛乳 ビスケット
	☆五目うどん ☆ブロッコリーのおかか和え ☆パイナップル ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 ブロッコリー・醤油・かつお節 パイナップル 牛乳
★12月 22日 (金) 二学期終業式(午後保育)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆南瓜小倉煮	牛乳 バナナ 牛乳 南瓜・小豆・砂糖・塩
	☆ごはん ☆水菜と玉葱の味噌汁 ☆さば味噌煮 ☆切干大根の炒め煮 ☆りんご ☆牛乳	米 水菜・玉葱・味噌・煮干し さば・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 切干大根・油揚げ・しらたき・人参・油・砂糖・醤油・グリーンピース りんご 牛乳

12月 28日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ごはんの味噌おやき	牛乳 キウイフルーツ 牛乳 米・味噌・小松菜・しらす干し・かつお節・油
	☆ごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ハンバーグ ☆ブロッコリー味噌マヨネーズ ☆パイナップル ☆牛乳	米 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース ブロッコリー・マヨネーズ・味噌 パイナップル 牛乳

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。

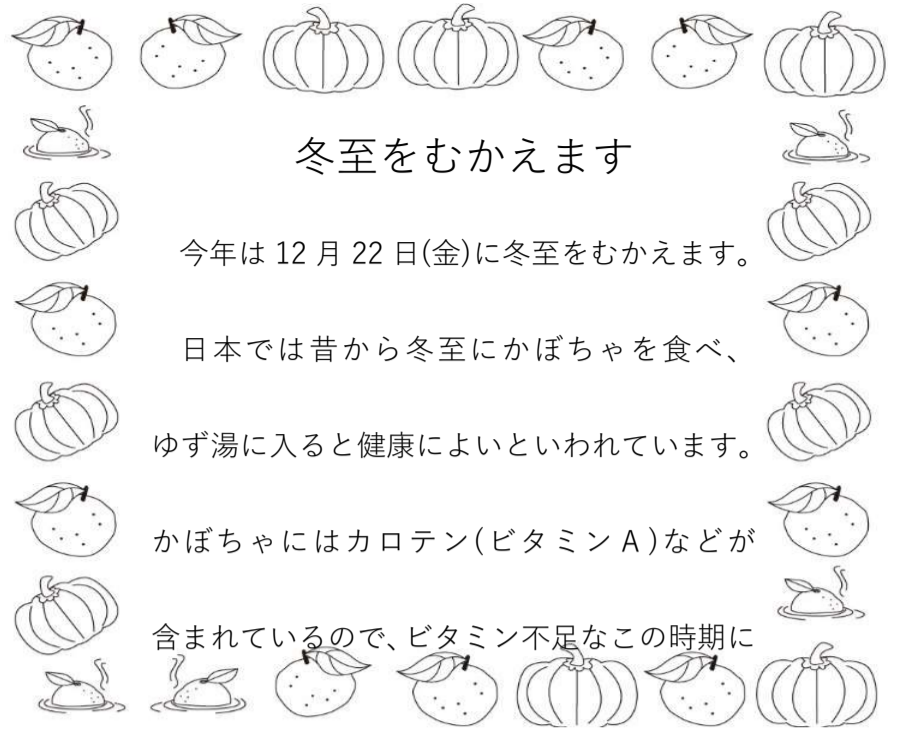
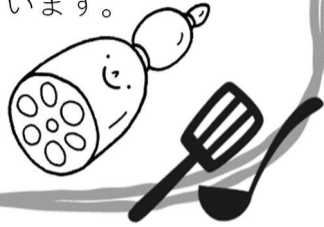
*みんなの玄関に「きょうのきゅうしょく」を展示しております。ぜひご覧ください。

旬の食材

れんこん

蓮（はす）の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根（れんこん）」と呼ばれるようになりました。収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる 12 月頃最盛期を迎えます。

秋口の新れんこんは軟らかく、晩秋からは粘りが出て甘味が増します。食物繊維やビタミン C が豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。



冬至をむかえます

今年は 12 月 22 日(金)に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、

ゆず湯に入ると健康によいといわれています。

かぼちゃにはカロテン(ビタミン A)などが

含まれているので、ビタミン不足なこの時期に

大晦日の年越しそば

12 月 31 日の大晦日には、そばを食べる風習があります。

江戸時代に定着した文化で、そばはほかの麺より切れやすいことから「今年 1 年の厄災を断ち切る」という説や、細長い麺にちなみ



「延命・長寿を願う」という説などがあります。また薬味のねぎにも 1 年の労を「ねぎらう」という意味が込められているといわれています。

生活習慣病ってどんな病気？

以前は成人病と呼ばれる大人の病気でしたが、今は子どももかかる病気です。

具体的には、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症などで、食事の内容や運動、睡眠などが影響しています。

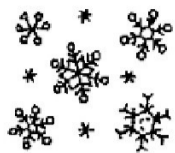
お子さんの健康を守るためにも、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。



正しく手洗いしましょう

手洗いは感染症予防の基本です。遊んだあとや食事前は、石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30 秒以上水で流すよう心がけましょう。タオルはそれぞれのもを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。

-
- ① てのひらを合わせ、こする。
 - ② 手の甲を伸ばすようにこする。
 - ③ 指先、爪の間をこする。
 - ④ 両指を合わせ、指の間を洗う。
 - ⑤ 親指をねじり洗いする。
 - ⑥ 手首を洗い、よくすすぐ。



食事のマナー

食事をする際に、肘をついて食べたり、口に食べ物を入れたまま話したりしていませんか。食事のマナーを身に付けることは、一緒に食べる人と気持ち良く食事をするにつながります。テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」にも気を付けましょう。食事の時間を楽しく豊かにするために、正しい食事のマナーや作法を子どもたちに伝えていくことが大切です。

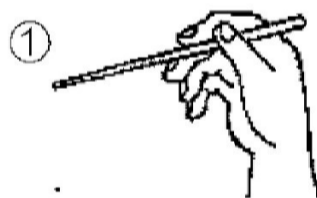
食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」には、動植物の命をいただくことと、食べ物を育てた人や運んだ人、調理をした人などへの感謝の気持ちが込められています。食事に関わった全ての人に対する感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。

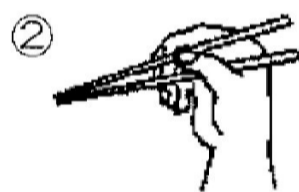
身に付けておきたい食事のマナー

- ◇ 食事の前に手を洗う
- ◇ 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ◇ 背筋を伸ばし、肘をつかずに食べる
- ◇ 食事中に立ち歩かない
- ◇ 口に食べ物が入っているときは喋らない
- ◇ クチャクチャと音を立てて食べない

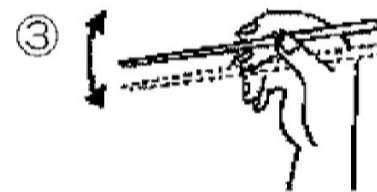
「箸の使い方」～持ち方と動かし方～



① 箸 1 本を中指・人差し指・親指の3本で持ちます。(えんぴつを持つように)



② もう 1 本の箸を薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間にはさみます。



③ 下の箸を親指・薬指・小指の3本で支え、上の箸だけを動かします。

食事をするときの食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。発育に応じて練習を始めるとよいでしょう。まずはスプーンやフォークをえんぴつ持ちできるように練習することをおすすめします。えんぴつ持ちで上手に食べることができるようになったら、箸の練習を始めましょう。丁度よい箸の長さの目安は、[手のひらの長さ(手首から一番長い指先までの長さ)]+[2~3cm]程度です。手の大きさに合った箸を用意しましょう。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげましょう。

今月の給食から

<材料(幼児6人分)>

白菜 葉5枚(270g)
 ホールコーン 1/3カップ強(60g)
 醤油 小さじ1(6g)

白菜コーン和え

<作り方>

- ① 2~2.5cmの角切りにした白菜とホールコーンを茹でて冷ます。
- ② ①と醤油を和える。

