



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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆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	米 生揚げ・白菜・味噌・煮干し 鮭・塩・小麦粉・油・パン粉 キャベツ・しらす干し・油・酢・醤油・砂糖 りんご 牛乳
12月 2日 (土)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆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) ☆白菜とコーンとえ ☆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・かつお・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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆牛乳	牛乳 りんご 牛乳
★12月 18日 (月) ★誕生会 (年中)	☆きなこマカロニ ☆根菜カレー ☆玉葱とコーンのスープ (0-2歳児) ☆白菜とごま和え ☆オレンジ ☆牛乳	ペンネマカロニ・きなこ・砂糖・塩 豚ももスライス・玉葱・人参・大根・ごぼう・油・カレールウ・福神漬 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 白菜・すりごま・醤油・砂糖 オレンジ・ぶどうゼリー (18日 年中) 牛乳
★12月 5日 (火)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆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 ☆バイン缶 ☆牛乳	スパゲティ・鮭・豆乳・牛乳・バター・片栗粉・塩・粉チーズ わかめ・ホールコーン・醤油・塩・昆布 大根・ホールコーン・油・醤油・塩 バイン缶・ぶどうゼリー (19日 年少) 牛乳
12月 6日 (水)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆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 ☆わかめと鮭の味噌汁 ☆チンジャオロース ☆キャベツのル・マネージュとえ ☆バナナ ☆牛乳	米 わかめ・鮭・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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット	牛乳 りんご 鉄強化チーズ ビスケット
★12月 21日 (木)	☆ふりかけごはん ☆さつま汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆ごま人参 ☆バイン ☆牛乳	米・ふりかけ 鶏もも肉・木綿豆腐・さつま芋・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 バイン 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★12月 8日 (金)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆南瓜パン ☆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	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 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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 オレンジ 牛乳 クラッカー
12月 23日 (土)	☆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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆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 ☆セシカツ ☆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 年長) 牛乳
★12月 12日 (火)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆ジャムスコーン	牛乳 オレンジ 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
12月 26日 (火)	☆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)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆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	・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご ・午後あやつ ☆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 ☆バイン缶 ☆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 バイン缶 牛乳
★12月 22日 (金) 二学期終業式(午後保育)	・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆南瓜小倉煮 ☆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	牛乳 バナナ 牛乳 南瓜・小豆・砂糖・塩 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

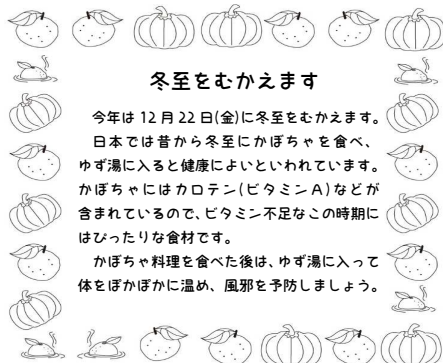
月/日 (曜日)	献立名	食品名
12月28日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ	牛乳 キウイフルーツ
	・午後おやつ ☆牛乳 ☆こはんの味噌おやき	牛乳 米・味噌・小松菜・しらす干し・かつお節・油
	☆ごはん ☆小松菜と人参の味噌汁 ☆ハンバーグ ☆ブロッコリー味噌マヨネーズ ☆パイン缶 ☆牛乳	米 小松菜・人参・味噌・煮干し 豚ももひき肉・塩・玉葱・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース ブロッコリー・マヨネーズ・味噌 パイン缶 牛乳

*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「きょうのきょうしゅく」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。
 秋口の新しい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はぴったりな食材です。
 かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

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のを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。



食のウオッチング



食事のマナー

食事をする際に、肘について食べたり、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。

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

食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」には、動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。

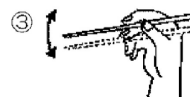
「箸の使い方」～持ち方と動かし方～



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)



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。



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ういでしょう。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。

