



# 12月の給食だより



認定こども園 札幌大谷幼稚園

令和6年11月25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 2日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご (完了食・ゴールデンキウイ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆人参ケーキ	牛乳 りんご・ゴールデンキウイ 牛乳 人参・薄力粉・全粒粉入り粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・バター・レーズン
	★12月 16日 (月)	☆ごはん ☆ふのりと麩の味噌汁 ☆チンジャオロース ☆甘酢白菜 ☆オレンジ ☆牛乳
★12月 3日 (火)	・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
	☆ごはん ☆玉葱とわかめのｽｰﾌﾟ (0~2歳児) ☆チキンカレー ☆ほうれん草えのき和え ☆りんご (完了食・オレンジ) ☆牛乳	米 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・じゃが芋・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・醤油・カレールウ・福神漬 ほうれん草・えのき・醤油 りんご・オレンジ 牛乳
12月 4日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子	牛乳 オレンジ ヨーグルト 鉄強化菓子
12月 18日 (水)	☆ごはん ☆さつま汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆小松菜ツナ和え ☆バナナ ☆牛乳	米 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 小松菜・ツナフレーク・醤油 バナナ 牛乳
★12月 5日 (木)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆クラッカー	牛乳 ゴールデンキウイ 牛乳 クラッカー
	★12月 19日 (木)	☆ふりかけごはん ☆小松菜と玉葱の豆乳味噌汁 ☆ほっけのごま焼き ☆切り干し大根とひじき煮 ☆パイ ☆牛乳
★12月 6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 薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・南瓜・無調整豆乳・油
	☆ごはん ☆ｺｰﾝとﾊﾟﾚｰのｽｰﾌﾟ ☆鶏肉のから揚げ ☆ブロッコリーおかか和え ☆オレンジ ☆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 ブロッコリー・醤油・かつお節 オレンジ 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
12月 7日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳	牛乳 オレンジ 牛乳
12月 21日 (土)	☆せんべい ☆味噌うどん ☆青のりポテト ☆バナナ ☆牛乳	せんべい 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 じゃが芋・青のり・塩 バナナ 牛乳
★12月 9日 (月)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・ゴールデンキウイ) ・午後おやつ ☆鉄強化チーズ ☆クラッカー	牛乳 りんご・ゴールデンキウイ 鉄強化チーズ クラッカー
12月 23日 (月)	☆ごはん ☆南瓜の味噌汁 ☆ヒレカツ ☆大根のり和え ☆オレンジ ☆牛乳	米 南瓜・味噌・煮干し 豚ヒレ肉・塩・薄力粉・油・パン粉・ケチャップ・中濃ソース 大根・のり・醤油 オレンジ 牛乳
★12月 10日 (火)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ツナコーンおやき	牛乳 オレンジ 牛乳 米・ツナフレーク・人参・ホールコーン・醤油・味噌・油
12月 24日 (火)	☆バターロール ☆さつま芋ポタージュ ☆たらのムニエル風 ☆キャベツと人参のサラダ ☆バナナ ☆牛乳	ロールパン さつま芋・玉葱・油・牛乳・無調整豆乳・バター・塩・ポタージュの素 たら・塩・米粉・油 キャベツ・人参・油・酢・塩・砂糖 バナナ 牛乳
12月 11日 (水)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆ゴールデンキウイ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 ゴールデンキウイ 牛乳 せんべい
12月 25日 (水)	☆ごはん ☆豆腐と大根の味噌汁 ☆鶏肉ハンガリー風煮込み ☆白菜とチンゲン菜のお浸し ☆りんご(完了食・オレンジ) ☆牛乳	米 木綿豆腐・大根・味噌・煮干し 鶏もも肉・米粉・油・玉葱・にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・酒・砂糖・パプリカパウダー 白菜・チンゲン菜・かつお節・醤油 りんご・オレンジ 牛乳
★12月 12日 (木)	・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 26日 (木)	☆五目うどん ☆ほうれん草中華和え ☆パイ缶 ☆牛乳	うどん・鶏もも肉・油揚げ・人参・玉葱・干椎茸・ほうれん草・ごぼう・醤油・みりん・砂糖・酒・かつお節・昆布 ほうれん草・醤油・ごま油 パイ缶 牛乳

月/日 (曜日)	献立名	食品名
★12月 13日 (金)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・ゴールデンキウイ) ・午後おやつ ☆牛乳 ☆きなこマフィン	牛乳 りんご・ゴールデンキウイ 牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・フォローアップミルク・バター・きな粉
	12月 27日 (金)	☆ごはん ☆じゃが芋と人参とコーンのスープ ☆鮭の磯辺揚げ ☆もやしの生姜和え ☆オレンジ ☆牛乳
12月 14日 (土)	・午前おやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆ビスケット	牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット
	12月 28日 (土)	☆玉葱とコーンのスープ (0~2歳児) ☆ミートソーススパゲッティ ☆小松菜お浸し ☆りんご(完了食・バナナ) ☆牛乳
★12月 17日 (火) 🎂誕生会	・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
	☆ごはん ☆玉葱とわかめのスープ (0~2歳児) ☆根菜カレー ☆ほうれん草えのき和え ☆マスカッターゼリー ☆牛乳	米 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・玉葱・人参・大根・ごぼう・油・生姜・にんにく・醤油・カレールウ・福神漬 ほうれん草・えのき・醤油 マスカッターゼリー 牛乳
★12月 20日 (金) 終業式	・午前おやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後おやつ ☆牛乳 ☆せんべい	牛乳 バナナ 牛乳 せんべい
	☆ごはん ☆コーンとパセリのスープ ☆鶏肉のから揚げ ☆南瓜小倉煮 ☆オレンジ ☆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 南瓜・あずき・砂糖・塩 オレンジ 牛乳

\*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。

\*夕方のおやつでは、麦茶とおやつ(ビスケット、せんべい類)を食べています。

\*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

れんこんの収穫が始まるのは秋口からです。正月料理で需要が高まる12月頃に最盛期を迎えます。

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

今年は12月21日(土)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。

かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温めて、風邪を予防しましょう!



# 食のウオッチング



## 食事のマナー

食事のマナーを身に付けることは、相手と気持ち良く食事をする事に繋がります。食事の時間を豊かにするためにも、正しい食事のマナーを子どもたちに伝えていくことが大切です。

## ご存じですか？和食の配膳

和食の器の正しい並べ方は、向かって、左前にごはん、右前に汁物、右奥に魚、肉、大豆、卵料理などの主菜、左奥に野菜や芋などの副菜を置きます。お箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字に置きます。

また、魚は頭を左、腹を手前に。頭がない切り身は、幅の広い方を左に、皮を向こう側にして盛り付けます。

和食の配膳は、とても合理的に、食べやすくできています。親子で確認しながら、配膳してみましょう。



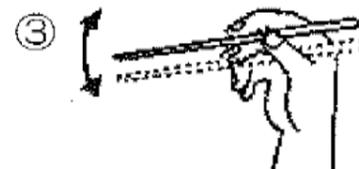
## 「箸の使い方」～持ち方と動かし方～



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。

食事をする時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。箸を持つ時期が早すぎると、手指の発達が追いついていないため、間違った持ち方になってしまう可能性があります。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。ちょうどよい箸の長さの目安は、[手のひらの長さ(手首から中指までの長さ)]+[2~3cm]程度で、手の大きさに合った長さの箸を用意します。

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)  
酢 小さじ1強(6g)  
砂糖 小さじ2(6g)  
塩 少々

### 甘酢白菜

<作り方>

- ① 白菜は長さ2~3cmの太めの干切りにし、茹でて冷ましておく。
  - ② 調味料を混ぜ合わせ、①と和える。
- ※合わせ酢は、火にかけ冷ますと酸味がやわらぎ、まろやかになります。

