

12月の目標

冬野菜を食べよう



いよいよ冬も本番になり、寒さも厳しくなってきました。

先月は「元気に食べよう」を目標に、三色ボードを用いて食べ物の働きのお話しを行い、好き嫌いせずに様々な食材を食べおかわりする子が増えてきました。



12月の目標は「冬野菜を食べよう」です。今月はほうれん草や小松菜、人参などの緑黄色野菜は一年間で最もおいしい時期を迎え、大根や白菜などの冬野菜も献立に豊富に取り入れています。また、体を温める効果のある根菜類も多く取り入れて、子ども達と旬の食材に触れていきたいと思います。



お正月の食事

来月お正月を迎える前に一足先に
おせち料理を紹介します！！



* 年始行事のいわれ *

年の初めに、我が家の先祖である「神さま」を迎え、今年一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせること」を祈り、お供え物（おせち料理）を下げて、新年を迎えられたことに感謝し、みんなで祝食するとされています。



◆一の重（口取り）

黒豆…健康で豆に暮らす
数の子…子宝に恵まれる
田作り…豊作の祈りを込める
昆布…「よこコンブ」の意味
金団…お金がたまるように

◆二の重（焼き物・酢の物）

タイ…「おめでタイ」ことの意味
エビ…腰が曲がるまでの長寿



◆三の重（煮物）

大根…根をはって生きる
ごぼう…細く長く生きる
クワイ・里芋…踏まれても強く生きられるように



おせちおすすめ レシピ

芋金団（4人分）

さつまいも…1/2本 みりん…小さじ1
栗の甘露煮…1/2瓶 かつおの実…少々
砂糖…大さじ1

①さつまいもの皮を剥きかつおの実と一緒に茹でる。

茹であがったらよくつぶす。

（かつおの実を入れるとより綺麗な黄金色に輝きます）

②鍋に調味料と①を入れ、煮詰める。（甘露煮の甘い汁と一緒に入れると風味がよくなります）

※焦がさないように注意する。



③最後に栗を入れて軽く火を通し、よく絡める。

★栗の代わりにさつまいもを使用する節約レシピです！

冬野菜を食べて風邪を予防しよう！！

風邪予防にはビタミンAとビタミンCを摂るのがおすすめです！

ビタミンAは粘膜を形成し、ウイルスが侵入するのを防ぐ働きがあります。

ビタミンCはウイルスに対する抵抗力を高めます。

* ビタミンA…ほうれん草、小松菜、ニラ、人参、大根

* ビタミンC…ブロッコリー、カリフラワー、ネギ、カブ




是非、ご家庭でも取り入れてみてください★

冬野菜植えました！！


先月は月組さんと一緒に畑作りをした後、冬野菜の苗植えと種まきを行いました。「いろいろな形の種があるんだね」「早く大きくならないかな」とお友達同士楽しそうにお話しをしていました。何を植えたかはプランターにある月組さんお手製の看板をチェックしてみてくださいね♡



※乳児には午前中、牛乳等がでます

※  はクッキングメニューです

※行事、仕入れ、その他都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい

曜日	月	火	水	木	金	土
曜日	2	3	4	5	6	7
予定			野菜の日			懇談会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付すだち 大根おろし 南瓜のひき肉あん 白菜の柚香漬け じゃが芋と玉葱の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンと小松菜の和風スバゲティー マセドアングサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 五穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 切干大根の煮物 付)ミニトマト 南瓜とえのきの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 つるつる春雨サラダ たっぷりきのこのかき卵スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 茶飯 おでんバイキング 蕪と胡瓜の利休和え 金時煮豆 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン じゃが芋と人参の煮物 切干大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ホットサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜炊き込みご飯 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> パンプキンマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あったかにゆうめん 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムクラッカー キャンディーチーズ 牛乳
曜日	9	10	11	12	13	14
予定			野菜の日		誕生日会	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の照り焼き 小松菜と油揚げの煮びたし 具たくさん豚汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール チキングラタン 人参ドレッシングの彩りサラダ お豆と野菜のスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜コロッケ 根菜とひじきの和風サラダ キャベツと厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ほうとう風うどん 冬野菜とささみのボン酢和え 花豆の甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> あったかてぶくろのポークカレー フルーツたっぷりサラダ キャベツのコンソメスープ ヤクルト みかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉野菜炒め 蕪の甘酢漬け 若布と麩の味噌汁 バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のクッキー ホットミルク 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り味噌の五平餅 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> メープルおからケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草とエビのピラフ 緑茶 		<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳
曜日	16	17	18	19	20	21
予定			野菜の日		冬至献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯖の塩焼き 付すだち 大根おろし 南瓜のひき肉あん 白菜の柚香漬け じゃが芋と玉葱の味噌汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンと小松菜の和風スバゲティー マセドアングサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 五穀ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 切干大根の煮物 付)ミニトマト 南瓜とえのきの味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 つるつる春雨サラダ たっぷりきのこのかき卵スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 生姜ご飯 かじきの柚子味噌焼き 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け のっぺい汁 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> チャーハン じゃが芋と人参の煮物 切干大根と若布の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ホットサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 根菜炊き込みご飯 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> パンプキンマフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あったかにゆうめん 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜白玉のおしるこ あられ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ジャムクラッカー キャンディーチーズ 牛乳
曜日	23	24	25	26	27	28
予定	天皇誕生日		クリスマス献立			保育納め
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> バターロール チキングラタン 人参ドレッシングの彩りサラダ お豆と野菜のスープ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみリースパエリア フライドチキン ツリーポテトサラダ コーンポタージュ クリスマスゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ほかほかカレー鍋 白菜と人参の甘酢漬け みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ほうとう風うどん 冬野菜とささみのボン酢和え 花豆の甘煮 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉野菜炒め 蕪の甘酢漬け 若布と麩の味噌汁 バナナ 	
午後のおやつ		<ul style="list-style-type: none"> 手作り味噌の五平餅 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみケーキバイキング ミルクティー 	<ul style="list-style-type: none"> かぼちゃあんぱん 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バタースティックパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳

冬至献立について

冬至とは一年のうちで一番太陽が出ている時間の短い日です。冬至には、体を温め風邪を予防するため、ビタミンCが豊富な旬のゆずを使ったゆず湯に入ります。また、病気になるないようにビタミンやカロテンが豊富な南瓜、災厄を払う効果があると言われていた赤色の小豆を食べる習慣があります。保育園では身体を温める効果のある生姜のご飯や、ゆず、南瓜、小豆を使った献立となっています。おうちでもこの時期ならではの冬至の習慣を楽しんでみてはいかがでしょうか。



今月のテーマ野菜
～南瓜～

南瓜には様々な種類があり、味や触感に特徴があります。水分の多い「日本かぼちゃ」、ほっくりとした触感で甘みの強い「西洋かぼちゃ」、主に観賞用で黄色やオレンジ色など色とりどりの「ペボかぼちゃ」などがあります。保育園では南瓜のお話や、種取り、南瓜のクッキーの作りを行う等、南瓜に親しんでいきます。

