



H29年度  
認定こども園 さめ保育園  
調理師 田村 侑美子  
法人栄養士 坪 聖子

雪もちらつきはじめ、いよいよ冬本番となりました。子どもたちは寒さに負けないよう給食をもりもりと食べています。これからの季節は、風邪やインフルエンザに負けないよう身体作りをサポートしていきたいと思ひます。もし体調がすぐれない、いつもより元気がないという時はお腹に負担がかからないような食事にしましょう。楽しいクリスマス、年末年始と美味しいごちそうが食卓に並ぶシーズンなので、食べ過ぎには気をつけて過ごしてください。

### クリスマスの伝統

クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の祭日です。アメリカやヨーロッパではクリスマスのごちそうに七面鳥の丸焼きが定着していますが、七面鳥は縁起物として結婚式など祝いの席でも用いられています。また寒い冬の無病息災を願い、しょうが入りのクッキー・ジンジャーマンブレッドをツリーに飾る習慣もあります。



### かぼちゃスープ

- 材料
- ・かぼちゃ正味250g
  - ・水...約300cc
  - ・牛乳...250cc
  - ・顆粒シチューの素...約大さじ2



- ①かぼちゃの皮と種をとります
- ②かぼちゃを一口大に切り、鍋にいれ水をいれかぼちゃがやわらかくなるまで煮ます
- ③柔らかくなったら火を止めてへらなどでかぼちゃをつぶします
- ④シチューの素をいれ溶けたら牛乳をいれます
- ⑤火をつけ底が焦げないようにかき混ぜます。とろみがでてきたら完成です。

### 発酵食品で冬を乗り切ろう

みそや納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効能があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入りこんできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。



### 自分で食べたい気持ちを大切に

赤ちゃんに自分で食べたい気持ちが芽生えてきたら、スプーンや食べものを手に持たせて食べる練習を始めるチャンスです。ぐちゃぐちゃになって汚れるからとちゅうちょせず、床に新聞紙やレジャーシートを敷く、ポケットのついたエプロンを準備するなどの工夫をおこない、赤ちゃんの食べたい気持ちをじょうずにはぐくみましょう。



### 12月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金)	ちくわのタルタルフライ千切りキャベツ添え・わかめとささみの酢のもの・キャベツとえのきの味噌汁・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	はんぺんフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・かぼちゃスープ・バナナ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (月)	野菜の肉巻き・ポテトサラダ・わかめの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいものマッシュ・豆腐のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 フルーチェ
5日 (火) 歯科健診	タラフライ千切りキャベツ添え・わかめの酢味噌和え・白菜の味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・人参グラッセ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 スイートポテトパイ
6日 (水) 学びの教室	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・キノコの味噌汁・みかん	おかゆ・じゃがいもの和風煮・白菜の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (木) スイミング	ポークカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・すまし汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ジャムパン
8日 (金)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおかか和え・豚汁・みかん	おかゆ・大根のうま煮・ほうれん草のペースト・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
9日 (土)	マーボー豆腐・大根サラダ・イカ酢味噌和え・ニラと卵の味噌汁・りんご	おかゆ・豆腐のマッシュ・大根の和風煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
11日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・ポトフ・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツのクタクタ煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (火) クリスマス会総練習	サバと大根の煮物・ほうれん草のなめたけ和え・せんべい汁・バナナ	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
13日 (水) クリスマス会総練習	チキンカレー・ポイルサラダ・ポイルウインナー・玉ねぎの味噌汁・みかん	おかゆ・根菜の甘煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 蒸しパン
14日 (木) クリスマス会総練習	おでん・わかめの酢のもの・キノコ汁・バナナ	おかゆ・大根の和風煮・白菜のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ
15日 (金)	赤魚の煮つけ・納豆・パンパンジーサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・みかん	おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (土)	肉じゃが・ほうれん草と白菜のおかか和え・長芋のすいとん・りんご	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
18日 (月)	餃子・春雨サラダ・若竹汁・みかん	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (火)	テリヤキチキンほうれん草添え・わかめの酢味噌和え・なめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ほうれん草のうま煮・キャベツのうま煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日 (水) 学びの教室 おりあい慰問	タラの南蛮漬け・鶏ささみとわかめの酢のもの・鶏汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・高野豆腐の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
21日 (木) クリスマス誕生会 オープン保育	ピラフ・ミートローフ野菜添え・ポテトサラダ・すまし汁・オレンジゼリー	おかゆ・じゃがいものうま煮・人参の甘煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (金) 生け花教室	イカメンチカツ千切りキャベツ添え・かぼちゃの煮つけ・シチュー・みかん	おかゆ・キャベツのうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いちごパン
25日 (月) 避難訓練 安全衛生指導	花しゅうまい・パンパンジーサラダ・わかめと卵のスープ・バナナ	おかゆ・人参のうま煮・豆腐のマッシュ・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日 (火) 習字教室	すき焼き風煮・小松菜の白和え・玉ねぎの味噌汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・小松菜のクタクタ煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ふかしもち
27日 (水) 終業式	鶏の信田煮・大根サラダ・白菜の味噌汁・みかん	おかゆ・人参のうま煮・大根の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 スコーン
28日 (木)	うどん・エビ天・かき揚げ・煮しめ・みかん	おかゆ・人参の甘煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト

<< 今月の目標 >> スプーンや箸の使い方を覚えましょう

\* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節

