



# きゅうしょくだより

清明保育園  
給食室



日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残り1ヶ月となりました。12月は子どもたちと一緒に大掃除をしたり、新年を迎える準備をしたりと、昔から残る風習を伝える良い機会です。

十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけて、クリスマスや年始年末といった楽しい時間を元気に過ごしましょう。

## ひよこ組 芋&りんご洗い

## 11月のクッキング

## ひばり組 和えもの



おやつに使用するさつまいもとりんごをシャブシャブ洗いました。みんなで仲良くピッカピカに洗いました！



水菜やもやしを小さくちぎってごま酢和えを作りました。目の前で行う味付けに興味津々でした！



玉ねぎの皮むきもしたよ！

## りす組 すき焼き風

## きりん組 りんごのパイ風

白菜は手でちぎり、人参と焼き豆腐と水で戻した麩はバターナイフで切りました。鍋で牛肉をジュッと炒め、切った具材を加えて砂糖や醤油で味付けすると良い匂いがしました。おいしいすき焼きができました。



春巻きの皮でさつまいもとりんごの甘煮餡を包みました。折り紙の要領で餡を上手に包み込み、最後に小麦粉のりでペタンと貼り付けて完成です。折り方もすぐに覚え、とても楽しい時間でした。

## ほし組 ハヤシライス

## ゆき組 揚げ団子



4種類のきのこが入ったハヤシライスを作りました。たくさんのきのこを手で割き、人参は包丁で上手に切りました。牛肉や玉ねぎと一緒に鍋で煮込み、最後に一人ずつルウを入れるとたちまちハヤシライスの良い香りが漂いました！



豚ミンチに蓮根と人参と調味料を各自で混ぜ、手に油をつけながら肉団子を丸めました。揚げ焼きにした肉団子は絶品だったようです！



## 今年の冬至は12月22日



冬至は1年の中で最も昼が短く最も夜が長い日です。冬至には南瓜を食べてゆず湯に入る風習があります。野菜の収穫が少ない冬に長期保存のきく栄養満点の南瓜を食べて、その冬を元気に越せるよう願ったと言われています。また「ん(運)」が2つ重なる食材を食べて運を上昇させようという縁起担ぎの風習があり、南瓜(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなんなどが食べられるようになったとも言われています。給食では22日のおやつにかぼちゃ羊羹を予定しています。

ゆず湯には血行を促進して冷えを緩和する効果があるので、ゆず湯に入って体を温めてゆっくりと過ごし、風邪を予防しましょう。

### 12月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	354kcal	13.6g	10.7g	168mg	522mg	1.8g	163μgRE	0.18mg	0.24mg	19mg	1.1g	2.7g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	504kcal	19.3g	15.3g	233mg	746mg	2.3g	232μgRE	0.26mg	0.34mg	28mg	1.5g	3.3g

### 11月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	371kcal	13.0g	10.7g	174mg	487mg	1.4g	158μgRE	0.19mg	0.22mg	17mg	1.1g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	516kcal	18.2g	15.1g	234mg	686mg	2.0g	221μgRE	0.27mg	0.32mg	23mg	1.5g	3.5g