

# ふたばの食 12月

	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k エネルギー	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1 月	炒り鶏煮 春雨サラダ 団子スープ	スキム 長崎カステラ	芋けんぴ	571	23.9	9.9	103.1	1.3
2 火	三色丼 いんげんのマヨ和え	牛乳せんべい	みかん	583	24.5	15.0	97.5	1.7
3 水	揚げ餃子の野菜あんかけ もやしのゆかり和え 味噌汁	バナナ	クラッカー	444	10.3	12.4	74.0	2.0
4 木	アジフライのタルタルソースかけ 白菜とりんごのサラダ きのこシチュー	お茶 里芋おはぎ	チーズ・他	613	16.2	24.4	84.6	1.6
5 金	わかめご飯 煮込みハンバーグ かみかみサラダ キャベツとニラのスープ たくあんの煮たの	牛乳 パイ菓子	クッキー	574	22.9	15.6	91.2	2.3
6 土	カレーライス サラダ	牛乳 ビスケット	あられ					
8 月	鶏の甘辛揚げ スパゲティサラダ ミックススープ	スキム りんご入りホットケーキ	Caせんべい	720	25.0	24.8	99.3	2.1
9 火	ちらし寿司 かぼちゃ煮 カップ蒸し ゆず大根 清まし汁	スキム ハムサンド	棒ビスケット	509	22.1	8.5	89.3	2.2
10 水	大豆の五目煮 大根サラダ 味噌汁	ヨーグルト	バナナ	430	14.4	8.3	83.4	1.2
11 木	手作り鯖の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 麦とろ麺汁	牛乳 くろ棒	ウエハース	513	22.6	10.3	72.2	2.4
12 金	中華丼 いんげんのごま和え 一口ゼリー	お茶 水ようかん	梅月せんべい	394	11.8	6.8	74.6	1.5
13 土	チャーハン スープ	牛乳 あられ	クッキー					
15 月	五目ピーフンソテー さつまいも天 清まし汁	スキム 盛り菓子	せんべい	577	16.7	21.0	83.7	1.4
16 火	ソースカツ丼 ごぼうサラダ いちご	スキム 手作りクッキー	一口カステラ	695	22.8	26.5	95.3	1.6
17 水	揚げ鶏の甘酢あん和え ポテトサラダ カニ入り卵スープ	プリン	かんぱん・他	548	20.8	23.5	67.2	1.6
18 木	白身の天ぷら 人参きんぴら かぶの酢漬け 豆乳汁	お茶 いなり寿司	蒸しパン	573	22.3	18.6	80.9	1.3
19 金	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 扇バーム	あられ	594	17.4	23.8	82.5	2.5
20 土	炊き込みご飯 清まし汁	牛乳 せんべい	ビスケット					
22 月	ツナ餃子 じゃが芋のカレーきんぴら 豚汁	スキム ウインナーパン	干し芋	713	27.9	23.6	103.6	1.3
23 火	さつまいもご飯 切干煮 豚しゃぶサラダ 清まし汁	牛乳 サンタケーキ	かりんとう	593	20.0	18.4	91.7	2.8
24 水	肉じゃが煮 揚げしゅうまい ナムル	ゼリー	ステイックパン	474	15.1	16.8	71.6	1.5
25 木	チキンライス オードブル皿 ゼリー	スキム パイ菓子	麩菓子	666	20.4	22.6	100.1	1.5
26 金	年越しうどん 法菜と白菜のごま和え みかん	幼児リンゴJ あられ	クラッカー	432	10.6	10.4	76.9	2.4
27 土	親子丼 味噌汁	牛乳 クッキー	せんべい					

## ～昔からの味を子どもたちへ～

冷たい雨に落ち葉がぬれる季節です。すみれ・ひまわり組はご本山で報恩講にお参りをして、庫裏の2階でお食事を頂きました。人参、じゃがいも、厚揚げなどを煮る「お煮しめ」は代表的な報恩講料理ですが、園児には牛肉を足して、肉じゃが風にして食べやすくし、旬の大根の葉っぱを混ぜた菜飯を用意しました。お食事の時間は姿勢を正して正座で頂き、普段より落ち着いた雰囲気の中で食事を味わう姿が見られました。12月は行事食としてクリスマス料理や年越しうどんを食べます。また福井の伝承料理でもある「たくあんの煮たの」も作ります。たくあんを漬けているお家が減ったので子どもたちも大人もなんだこれは!?の料理になってしましましたが、だからこそ給食を通して昔からの味も大切に伝え続けていきたいです。

## 12月の取り組み

さくらんぼ 0歳児 低月齢 指先でつまんで食べよう

高月齢 スプーン・フォークを使い自分で食べよう

1歳児 食器に手を添えて食べよう

おやつの後自分で食器を片付けよう

スプーン・フォークを3本指で持つことを意識して食べよう

色々な食材に興味を持って食べよう

スプーン・フォークを最後まで3本指で持って食べよう

大根の収穫をして食べよう

一口分を意識して汚さず食べよう

畑で育てた野菜の収穫を喜び、クッキングを楽しもう

一口分を箸でつまみ、よく噛んで食べよう

早く食べたくてかきこんでしまったり、山盛りにご飯をすぐつて口に入りきらず、手で押さえ子がいます。  
「お気に入りのお洋服汚さず食べようね」と声掛けをしたり、汚さず食べられたときには「きれいに食べれたね！」と褒めて対応しています。  
子どもはイメージをつかむ力が弱いので、すくい方と口への運び方を丁寧に大人が実演して見せる必要があります。是非、ご家庭でも心がけてみて下さい

## ★すみれ組～カレイの一匹焼き～

まず最初に栄養士が子どもたちの目の前でカレイの形や骨の位置、身のほぐし方を実演し、いよいよ子どもたちの挑戦です。丸ごとの魚に驚く様子もありましたが、自分で箸を使って身をほぐし、「小骨はご飯と一緒に口を閉じてよく噛んで食べるよ」等と声掛けをし、もくもくと食べ進める姿が見られました。「皮がおいしいな」「目んたまも食べれるんか!?'いろんな発見や疑問がでてきていましたよ。



## ★11月は麺バイキング

寒くなってきたので、あったか～い麺を3品用意しました。春にも一度行いましたが、子どもたちは麺が大好き♡うどんには旬のさつまいもの天ぷらもトッピングしました！



## レシピ

（たまご蒸しパン）混ぜて蒸すだけの簡単おやつ♪

たまご味のふわふわ蒸しパンです♪

アルミカップ6～8個分

●薄力粉…100g ●砂糖…60g ●ベーキングパウダー…5g

★たまご…L2個 ★調整豆乳…大さじ2 ★サラダ油…大さじ2



- ①ボウルに★を入れて混ぜる。
- ②ふるった●の粉類、砂糖を加えて混ぜる。
- ③強火で10分～12分蒸して出来上がり！

甘～く煮たさつまいもや  
チョコチップ等を入れて  
アレンジOK☆