

12月の給食こんだて

〈目標〉食べたいもの、好きなものが増やせる子ども

給食だより

12月はクリスマスや大晦日という行事があります。それぞれの行事にまつわる食についても、由来や作り方などを子ども達に伝えながら楽しみたいと思います。

また、寒さも少しずつ厳しくなってきました。手洗いやうがいをして、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

ビタミンを摂取して免疫カアップ!					
<p>ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。</p> <p>「食育」より</p>					
<p>3(月)</p> <p>さつま芋シチュー ツナサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい</p>	<p>4(火)</p> <p>たらの葱ソースかけ おひたし けんちん汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ココナッツクラッカー</p>	<p>5(水)</p> <p>ホットドッグ ポテトサラダ コーンスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン</p>	<p>6(木)</p> <p>豚肉のチーズロール ヘルシーサラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ</p>	<p>7(金)</p> <p>さんまの甘塩焼き おひたし 金平ごぼう 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい</p>	<p>8(土)</p> <p>焼き肉 野菜ソテー 大根の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白い風船</p>
<p>10(月)</p> <p>キーマカレー コーンサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>11(火)</p> <p>NEW さばのさっぱり煮付け おひたし 根菜汁 ヨーグルト (いちごソースかけ) <おやつ> 牛乳 星食べよ</p>	<p>12(水)</p> <p>煮込みうどん 野菜のかき揚げ おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>13(木)</p> <p>ポテトコロケ 和風サラダ まい茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンの野菜せんべい</p>	<p>14(金)</p> <p>エビグラタン 温野菜 わかめの味噌汁 のり佃煮 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ</p>	<p>15(土)</p> <p>鶏肉のケチャップ煮 カニカマとブロッコリーのサラダ オニオンスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>
<p>17(月)</p> <p>ポークシチュー 水菜サラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 セサミサブレ</p>	<p>18(火)</p> <p>NEW かじきまぐろフライ キャベツサラダ かき玉汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん</p>	<p>19(水)</p> <p>みそたんぼ おひたし 豚汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット</p>	<p>20(木)</p> <p>おにぎり day ミートローフ もやしサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)</p>	<p>21(金)</p> <p>クリスマス誕生会 クリスマスランチ お茶 手作りケーキ</p>	<p>22(土)</p> <p>たらのオープン焼き パンパキンサラダ 付合せ(ブロッコリー) わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 たまご煎</p>
<p>24(月) 振替休日</p> <p>ハヤシライス 大根サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>	<p>25(火)</p> <p>26(水)</p> <p>醤油ラーメン おひたし フルーチェ <おやつ> 牛乳 プチケーキミックス</p>	<p>27(木)</p> <p>餃子 春雨サラダ 中華スープ フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん</p>	<p>28(金)</p> <p>さばの唐揚げ 水菜サラダ えのきの味噌汁 フルーツ <おやつ> カルピス ミニアスパラガス</p>	<p>29(土)</p> <p>つくねの照り焼き サラスパサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま揚げ)</p>	<p>1/4(金)</p> <p>シーフード カレー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 しるこサンド</p>
<p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。</p> <p>★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。</p> <p>★今月のアレルギー食は、卵・白身魚・青魚・乳製品・甲殻類です。</p> <p>(🍳)のマークは、卵を除去します(つなぎは、水溶性小麦粉で代用します)。</p> <p>(🐟)のマークは、白身魚・青魚を除去します(代替えします)。</p> <p>(🥛)のマークは、乳製品を除去(牛乳は、麦茶で代用)します。</p> <p>(🦀)のマークは、甲殻類を除去します。 ※3歳以上児組…21日(金)は、ごはんはいりません。</p>					

おすすめレシピ

子ども達に人気の“みそカツ”の作り方を紹介します!

材料(4人分)

豚ロース…8枚	葱…35g
塩コショウ…適量	ごま油…適量
卵…4個	白ごま…5g
小麦粉…15g	味噌…50g
パン粉…50g	めんつゆ…8ml
サラダ油…1ℓ	砂糖…15g
	水…5ml

作り方

- ① 豚ロースに塩コショウをふり、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつけて、熱した油で揚げる。
- ② 葱を粗いみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ③ Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③に②と白ごまを入れて混ぜる。
- ⑤ 揚げたカツに④をかけたら完成。

食育は、楽しく食べることから

子どもの食育で心がけたいもっとも大切なことは、楽しく食べることです。楽しく食べることをくり返すことで、子ども達は食の時間が大好きになっていきます。「お腹すいた〜。今日の晩ごはんなに?」「なにかお手伝いさせて」と、ごはんの時間が待ちどおしくて、積極的に食と関わりたいという行動にもつながっていきます。

ただし、そんな姿に近づけるためには、パパとママががんばりすぎないこと。個人差があるのは当たり前ですから、ほかの子よりも比べるのではなく、長い目で見て、わが子が少しずつ楽しく食べる姿に近づいていればそれでOKです。「親子での楽しい食卓づくり」を、マイペースで進めていきましょう。

「のびのび子育て」より

食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手に食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材が良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

「食育ガイド」より

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを押さえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm

「食育ガイド」より