

12月給食だより



※都合により献立が変わることがあります。

H28.12月 社会福祉法人まるに保育

元気いっぱい子どもたち



	月	火	水	木	金	土
昼食	5日は愛情弁当の日 おかず入りお弁当です。 よろしく願いいたします。			1 鶏のくわ焼き 白菜胡麻和え すまし汁 あたりめ・昆布	2 かまどの日 自分たちで かまどで ご飯を炊きます。	3 豆腐の味噌煮丼 かき玉汁
午後のおやつ					おせんべい・牛乳	季節の果物
昼食	5 愛情弁当の日 おかず入り 弁当 お願いします。	6 予行練習 根菜カレー 季節の果物	7 豚汁うどん ひじき和えサラダ 季節の果物	8 成道会 大根炊き 白和え 揚げのみそ汁 乳粥	9 魚料理 五目豆 大根のみそ汁 蒸しパン・牛乳	10 野菜あんかけ丼 春雨スープ 発表会準備のため 午後保育は無しです。
午後のおやつ	あたりめ・いりこ	団子・牛乳	ゆかりむすび			
昼食	12 真砂揚げ ほうれん草の磯和え ★カブのみそ汁	13 魚料理 菜種和え なめこ汁	14 親子うどん 白和え 季節の果物	15 鶏のくわ焼き 白菜胡麻和え すまし汁	16 魚料理 紅白なます えのきと若布のみそ汁	17 豚丼 若布のみそ汁
午後のおやつ	季節の果物	焼き芋・牛乳	炊き込みご飯	あたりめ・昆布	麩ラスク・牛乳	ゆかりごはん
昼食	19 五目卵焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	20 魚料理 カブの酢の物 厚揚げのみそ汁	21 餅つき大会 おもちつき 大会	22 冬至 豚肉と大根の味噌煮 白菜のゆかり和え 田舎汁	23 祝日 天皇誕生日	24 豆腐のふわふわ丼 すまし汁
午後のおやつ	あたりめ・昆布	団子・牛乳		冬至南瓜団子		のりむすび
昼食	26 真砂揚げ ほうれん草の磯和え ★カブのみそ汁	27 魚料理 菜種和え なめこ汁	28 年越しうどん モヤシ胡麻酢和え 季節の果物	29 カレーライス 季節の果物	30 30日～5日まで おやすみです。	31 冬休み
午後のおやつ	季節の果物	焼き芋・牛乳	炊き込みご飯	あたりめ・いりこ		



保小中連携献立12月は「豚肉と大根の味噌煮」です。
★保育所共通みそ汁は「カブのみそ汁」です。

おしらせ

保育所のホームページに毎日の給食や、おやつの写真を掲載しています。
子どもたちの食べている様子も載せることがありますので
チェックしてみてくださいね！



冬至の七福探し♪



冬至は一年で最も夜が長い日。

太陽の力が弱まると考えられたこの日に、『ん』のつく食べ物を七種食べると出世する、運がつくといわれています。

買い物の際にはお子さんと一緒に『ん』探しもいかがですか？

きんかん、なんきん、にんじん、ぎんなん、だいこん、こんにやく、れんこん、ごはん？プリン！？ハンバーグ！？なんてね。子どもたちの口からはどんな『ん』がでてくるのでしょうか？(笑)

また、「湯治＝温泉」に通じることから、この日にゆっくりと『ゆず湯』に入ると風邪をひかないといわれています。

一年で最も長い夜のこの日には、ゆっくりとゆず湯につかり、お子様との時間をゆっくりお楽しみくださいね(((*∇`人`∇`*))



寒さの中走り回り、元気に給食をほおぼる姿にこの一年での成長を感じます。

僧侶が走り回るほど忙しい月といわれている12月 師走。



そういや一番近くにいる僧侶さんも駆け回っております！

言葉通りほんとに走り回っている僧侶をはじめて見て肌で感じた12月師走です(笑)そろそろ1年が終わろうとしていますね。

こどもたちは この寒空の下でも 元気いっぱい駆け回り、そして発表会の練習も頑張っています！



たくさん遊んで たくさん食べています。

給食室に聞こえるこどもたちの元気な声を聞きながら 今日こどもたちの心とからだの基となる給食作りに励んでいます。

小さかったすみれさん今では 手づかみ食べを卒業して 上手にスプーンやフォークを使って食べています。自分で使ったフォークやスプーン、コップ、歯ブラシも自分で使えます。

つくしぐみさんはお箸で食べ始め、お茶碗の持ち方の練習中です。

さくらぐみさんは最後の仕上げを先生にお願いしなくても、自分でごはん集まれ〜も出来るようになってきたりと、お弁当包みも上手になってきて 細かった食欲もすすんできているように感じています。きくぐみさんは さくらさんのお手本としてリーダーとして 好き嫌いも克服して しっかりと上手にお箸をもってよく噛んで食事する姿を目にします。ばらぐみさんは小学校進学に向けて 時間通りに食べられるように頑張っています。さすがばら組さん！姿勢もお箸もぱっちり！ちょっとお話に花が咲きすぎて遅くなることもしばしばですが(笑)

給食は食べることも大事ですが、大好きな人たちと 楽しい時間を過ごすことが大切です。大好きな先生とお友だちと 仲良く楽しく食べるのが一番！こどもたちには、しっかりと元気いっぱいたくさん食べてほしいと願っています。

寒さのなか元気に遊び回る姿や発表会の練習、元気に給食を食べる姿から こどもたちそれぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきた1年だなと感じます。



あっという間に時は過ぎ、今年も残りわずかです。お弁当の日をはじめ、おうちの方々にはこの一年

大変お世話になりました。どうもありがとうございました。

また来年も ご協力よろしくお願い申し上げます。良いお年を





11月22日にキヌヤ本店がリニューアルオープンしました！

そのキヌヤ本店の食品売り場にあるデモンストレーションキッチンで、益田市保育研究会調理担当者部会が月に1回、保育園給食の試食会を行うことになりました！

益田市の保育研究会の取り組みは全国的にも素晴らしいもので高い評価を得ています。この活動を地元益田市の皆さんにも広く知っていただくとうとうこの活動を行うことになりました。

毎回各園の調理担当者が交代で午後3時半くらいから調理し皆さんに試食していただきます。

なんと！さらに保育所1回目の担当ですー。12月1日(木)夕方はキヌヤのデモキッチンにおりますのでぜひ、お買い物ごてら応援に来てくださいませーp(*^-^*)q

いりこだし



材料

水 1ℓ
いりこ 20グラム

作り方

いりこを鍋に入れ水を注ぎ中火で煮立てます。弱火にし3～4分煮出します。火を止めて粗熱がとれたらいりこを取り出します。気に入らなければそのまま食べてもOKです♪

おいしいいりこだしのポイント！

だしを取る前に「頭を取り、身を開いて中のワタを取り除く」という作業をやってからだし取りすると、さらに雑味が抑えられ、すっきりとしたうま味のいりこだしとなります。時間のあるときや、おもてなしなどの時には、ぜひこのひと手間をかけてみてください。

いりこだしの日持ちは、水出し、煮出しともに冷蔵庫で約3～5日です。

“いりこ”を水に一晩つけて「だし」を取ると、さっぱりとした上品な味わいになりますよ。

その他いりこを軽く炒って粉末にすると手軽にそのまま丸ごと使えるだしの素にもなります♪

美味しいみそ汁は、だしはもちろん、きちんと発酵した良質な味噌を使うことも大事ですよ♪

益田市保育研究会では子どもたちが味噌を作っている園も多いんですよ♪



大根の葉ふりかけ



大根の葉っぱも保育園ではおやつのおむすび等に使っています♪

材料

・大根の葉 1本分 (刻んでおく)
・じゃこ・ごま・みりん・醤油・ごま油 各大さじ1

作り方

鍋にごま油を熱し、じゃこを入れ刻んだ大根の葉を入れる。

みりん、醤油で味付けをし最後に胡麻をかけて完成！

そのままごはんと一緒にもちろん、玉子焼きにしたり、ご飯に混ぜておむすびにしてもいいですよ♪

お好みで鷹の爪をどうぞ♪冷蔵庫で約一週間保存可

