12月給食だより

2023年12月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月１日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※　<　　>内は、汁物の具です。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月	火	水	木	金	土
				1 カリフラワー	2 煮干し
				ごはん 味噌汁 〈生揚げ・ふのり〉 さば味噌焼き 切干大根炒め煮 かぶマリネ 野菜たっぷり焼きうどん	北海ラーメン 白菜コーン和え ミニトマト きな粉マカロニ
4 大根	5 人参	6 れんこん	7 かぶ	8 酢昆布	9 するめ
ごはん 味噌汁 〈玉ねぎ・麩〉 チンジャオロースー 白菜ごま和え セロリきんぴら じゃがバター	ごはん 味噌汁 〈小松菜・わかめ〉 鶏肉ハンガリー風煮込 ブロッコリー味噌マヨネーズ もやし炒め ヨーグルト・せんべい	ごはん 味噌汁 〈白菜・麩〉 たらカレー焼き 大根とコーンのソテー ごぼうサラダ コーンフレーククッキー	フランスパン クリームシチュー 豚肉生姜焼き ほうれん草ツナ和え きのこソテー 五平もち	鮭わかめご飯 スープ 〈キャベツ・わかめ〉 ミートローフ ポテトサラダ 温野菜 デコレーションケーキ	味噌うどん さつま芋グラッセ 枝豆 蒸しパン
11 ごぼう	12 セロリ	13 ブロッコリー	14 胡瓜	15 カリフラワー	16
麦ごはん 味噌汁 〈南瓜・えのき〉 とんかつ 大根とわかめのサラダ ブロッコリー塩炒め 手作りパン	ごはん さつま汁 ほっけごま焼き れんこんきんぴら 三色和え 米粉豆腐ドーナツ	ごはん 味噌汁 〈小松菜・油揚げ〉 ハンバーグ キャベツのカレーマヨネーズ ひじきサラダ きな粉クッキー	ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ 鶏肉マーマレード焼き ごま人参 さつま芋コロコロサラダ ゆかりおにぎり	ごはん 味噌汁 〈生揚げ・ふのり〉 さば味噌焼き 切干大根炒め煮 かぶマリネ 焼きうどん	もちつき会
18 大根	19 人参	20 れんこん	21 かぶ	22 ごぼう	23 するめ
ごはん 味噌汁 〈玉ねぎ・麩〉 チンジャオロースー 白菜ごま和え セロリきんぴら じゃがバター	ごはん 味噌汁 〈小松菜・わかめ〉 鶏肉ハンガリー風煮込 ブロッコリー味噌マヨネーズ もやし炒め ヨーグルト・せんべい	ごはん 味噌汁 〈白菜・麩〉 たらカレー焼き 大根とコーンのソテー ごぼうサラダ コーンフレーククッキー	フランスパン クリームシチュー 豚肉生姜焼き ほうれん草ツナ和え きのこソテー 五平もち	ごはん 味噌汁 〈水菜・玉ねぎ〉 鮭磯辺揚げ 肉じゃが キャベツとしらすのサラダ 南瓜小倉煮	味噌うどん さつま芋グラッセ 枝豆 蒸しパン
25 人参	26 セロリ	27 ブロッコリー	28 胡瓜		
ピラフ スープ 〈キャベツ・舞茸〉 フライドチキン 野菜ツリー マカロニサラダ デコレーションケーキ	ごはん さつま汁 ほっけごま焼き れんこんきんぴら 三色和え 米粉豆腐ドーナツ	ごはん 味噌汁 〈小松菜・油揚げ〉 ハンバーグ キャベツのカレーマヨネーズ ひじきサラダ きな粉クッキー	ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ 鶏肉マーマレード焼き ごま人参 さつま芋コロコロサラダ ゆかりおにぎり		

南瓜を電子レンジで加熱し煮た小豆をかけてもいいです。
また、小豆は市販のあんこでもいいです。

☆お家で作れる簡単フライドチキン☆

〈材料　子ども4人分〉
鶏もも肉(皮なし)40g　4切れ
にんにく　小さじ1/5　・塩　ふたつまみ
醤油　小さじ1/5　・酒　小さじ1/5
小麦粉　18g
片栗粉　6g
揚げ油　適量

〈作り方〉
①ボールに鶏肉とAを入れ混ぜ合わせ漬け込む。
②きれいなポリ袋に日を入れて混ぜ合わせる。
③フライパンに揚げ油を入れ温めておく。
④③が温まったら①を②に入れてまぶし、③の中に入れて揚げる。
⑤肉に火が通ったら油を切り出来上がり。
肉につまようじを刺し、赤っぽい肉汁が出なければOK

揚げるのが苦手な方は電子レンジのオーブン機能を使って焼いてもいいです。まろやかな味になります

行事にまつわる食と由来

最終回

今回は「冬至」と「大晦日」について紹介します

〈12月22日ごろ：冬至〉

南瓜や「ん」のつく食べ物…冬至には「ん」のつくものを食べる事を「運盛り」といい、「運」が呼び込めるといわれています。人参、大根、れんこん、うどんなどの「ん」のつくものを食べ縁起担ぎし、寒い冬を乗り切る意味があります。

では、なぜ南瓜？南瓜は異名を「南京(なんきん)」といい、陰(北)から陽(南)へ向かう事も意味する為、縁起もよいとされました。旬は夏ですが、長期保存がきくため、取り入れられました。

〈12月31日：大晦日〉

年越しそば…そばは細く長いので長寿や家族の縁が長く続くようにと願ったり、他の麺に比べると切れやすいので「一年の厄災を断ち切る」という説などあります。

※保育園では提供しませんが、そばアレルギーの症状が強いため、ご家庭で食べる際は完了期を終えた1歳半以降で慎重に！

一年を通し様々な行事と食の由来を紹介しましたが、家庭でも行事食を楽しみ「食」に興味を持ってもらえれば幸いです。

米ともち米

普段ごはんとして食べているお米を「うるち米」といい、粘り気が少ないです。お餅に使われるお米は「もち米」といい粘り気が多く、もちもちしています。

今月もちつき会があり、蒸したもち米からお餅ができるまでを見たあと、食べる予定です。「噛む力」が試されます。

お餅を食べる時の注意点

- お餅は小さく切り、食べやすい大きさに
- お茶や汁物などを飲み、のどを潤してから食べましょう
- 一口の量は無理なく食べられる量に
- 「ゆっくりとよく噛んで」と声をかけましょう
- 子どもや高齢の方が食べる時は、特に注意を払い、表情が見える正面から見守りましょう

☆　保育園のかんたんレシピ　～南瓜小倉煮～　☆

〈材料　子ども4人分〉
南瓜　200g
小豆(乾)　24g
砂糖　大さじ1
塩　ひとつまみ

〈作り方〉
①小豆はサッと洗い、たっぷりの水に1時間ほど漬けておく
②鍋に①を入れ煮る。アクが出てきたら一度ザルにあける。
③②を鍋に戻し、小豆が被るくらいの水を入れて煮る。
④小豆が柔らかくなってきたら砂糖と塩を入れさらに煮る。
⑤南瓜を食べやすい大きさに切り④に入れて煮る。
⑥南瓜に竹串が通ったら出来上がり。