



長野こども学園

2025. 12. 1

12月号



今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。

<5日 おもちつき>

毎年恒例、今年も以上児の子どもたちに臼と杵を使っておもちつきをします。ぺったんぺったん、自分達でついたおもちは、午後のおやつに、『いそべ・きなこ』でいただきます。未満児は食べにくさの観点から別メニューになります。

<19日 誕生会>

お誕生日会では、ゆかりご飯、変わり春巻き、和風サラダ、すまし汁、乳酸菌飲料をします。おやつはふわふわしたマドレーヌです。

<24日 クリスマス会>

赤や緑のロールパン、星を散りばめたリース風バーグ、ツリーのポテトサラダ、ABC のマカロニが入ったスープ、おやつは毎年恒例の噴水フルーツポンチをします☆
25日のおやつには2色のクリスマスケーキを作ります♪

昼食のデザートにつく旬のフルーツは、いつも八百屋さんおすすめの果物が登場します。また、冬至メニューとしてかぼちゃの土佐煮が登場します。



12月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	平均量	565kcal	18.3g	21g	1.7g 未満	239mg

★今月のおすすめメニュー★

手作りシュウマイ(4人分)

豚ミンチ 270g 玉ねぎ 160g おろし生姜 2g 濃口醤油 6.5g 塩胡椒適量
ごま油 5.5g 片栗粉 12g 料理酒 6.5g シュウマイの皮 1袋(30枚~50枚程)

- ①玉ねぎはみじん切りにします。
- ②シュウマイの皮以外の材料を全て一緒によく混ぜ、シュウマイの皮に材料をのせて、包んでいく。
- ③蒸し器で火が通るまで蒸して出来上がりです。

~~園では一つ一つは包まず、細切りにした皮を丸めた生地の上にパラパラ乗せています。他のアイデアとしては、もち米(水で一晩つけておいた)をまわりにまぶして『もち米シュウマイ』でも！~~

★忙しい日の食事づくりの工夫★

★ 具たくさん汁物を！！味噌汁、豚汁、けんちん汁、シチュー、野菜スープ！！

- ・ トマトのホール缶を使って、ソーセージ、キャベツ、玉葱などを加えてトマト煮込みスープ
- ・ つくりおきして、こんなアレンジ！ シチューに冷凍ごはんを入れてリゾット風に！

★ ひと鍋で肉も野菜も入ってる料理！！

- ・ フライパンで野菜炒め、ジャーマンポテト、キャベツと豚肉のオイスターソース炒め！
- ・ 中華風に野菜とカニ缶などを炒め、味を整えて、片栗粉でとろみをつける。

★冬至(12月22日)★

冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力がもっとも弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

【冬至の七種(ななくさ)】・・・なんきん、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどん(うどん)。「ん」が2つ付きたくさんの「ん=運」を呼び込む食べ物を食べると良いそうです。

*** 食育の取り組み ***

春に植え付けしていたサツマイモの収穫をしました。今回は小さいクラスの子ども達が掘ってくれましたが、とっても大きなお芋がゴロゴロ出てきました。園庭で焼き芋パーティーをしました。

おおきなおいもを新聞紙とホイルに包みました。



やさしくスコップで土を掘ります♪



焼き立てのお芋を囲んで、園庭で食べました。ホクホクした甘いお芋はとても大人気でした。



美味しかったヨ！！



ワカメ、ひじき、麩などカラカラに乾いた乾物を触って、これなにかなぁと当ててもらいました。その後、水を入れてどう変わっていくか実験をしました。

乾物(かんぶつ)を見せました♪



**** 11月の誕生会 ****

もみじご飯、エビフライ、大根サラダ、すまし汁、フキゼリーでした。



↑乾物のポップコーンを使って、目の前で白いポップコーンが出来る様子を見ました。あっという間に出来てビックリ！！



おやつのアニマルポテト、今回は『ぶた』でした。自分達で楽しく耳や鼻、目を飾りつけしました。かわいい豚でしたね♡♡

