



給食だより

長野こども学園

2025. 12. 1

12月号



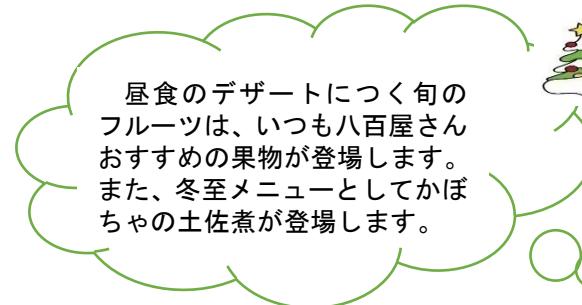
今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに、餅つき、年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。

<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♪



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 270 g

玉ねぎ 160 g

ごま油 5.5 g

片栗粉 12 g

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★



★ 具だくさんの汁物を！！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、うんどん(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。



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、麸などカラカラに乾いた乾物を触って、これにかなあと当てもらいました。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、フチセリードでした。



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、目を飾りつけました。かわいい豚でしたね♡♡



↑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！！

