

給食だより12月

年末年始を楽しく過ごしましょう

12月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニュー黄組『ジャムパン 鶏と秘密のから揚げ 白菜スープ みかん』15日(月)クリスマス会にちなんで、

『クリスマスそばろご飯 キラキラうまっこりー ジングルベルスープ いちご』3時のおやつは『サンタパン』です。可愛い仕掛けをたくさんする予定です。21日は冬至です。今年は22日月曜日です。『運』がつく食事『ん』で終わる食材をたくさん使ったメニューです。子ども達に探してもらう予定です。

25日(木)は冬野菜クリスマスカレーです。お楽しみに！！

保育士メニューは桃組の光野先生の『きつねとタヌキの仲良しうどん カリカリささみガーリックフライ 筑前煮 みかん』です。

知って得する 食の知恵袋

箸の持ち方

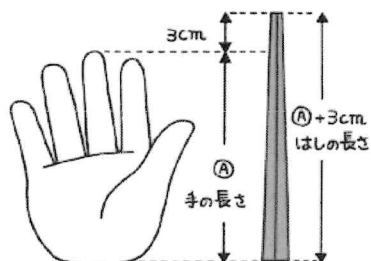
日本人にとって大切な食具である箸。一人ひとり自分の箸を持つことも日本の食文化の特徴です。子どもが箸に興味をもち始めたら、練習の始め時かもしれません。

Q. 箸は何歳ごろから始めるといい？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて、えんぴつの持ち方でスプーンを持って上手に扱えるようになってから始めましょう。練習では厳しく注意したり、正しい持ち方にこだわりすぎないよう楽しい食事の時間をこころがけてください。

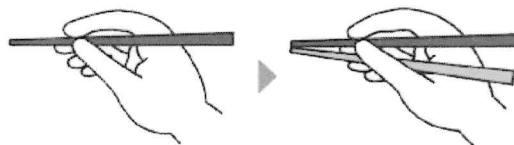
Q. 箸のサイズは？

A. 手の長さ+3cmが目安です。



Q. 正しい持ち方は？

- A. ・えんぴつの持ち方で、箸を1本持つ。
・もう1本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置く。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけを動かす。





タンドリー風

鶏肉をヨーグルト、カレー粉、ケチャップなどで作ったタレに漬け込み、フライパンやオーブンで焼いたものを「タンドリーチキン」といいます。その味付けで作った料理が「タンドリー風」です。

食育クイズ



油揚げは何からできているのでしょうか？

①

豆腐

②

パン

③

餅



① 豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。



みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

ブロッコリーしらすドーナッツ

しらす干しの甘じょっぱい味付けで、食が進むおやつです。ブロッコリーを電子レンジで加熱してから加えることで、ビタミンの流出を防ぎます。

〈材料〉12個分

ホットケーキミックス ...100g
ブロッコリー50g
木綿豆腐100g
しらす干し大さじ2杯
砂糖大さじ1杯
揚げ油適量

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗みじん切りにする。
- ② ボウルに木綿豆腐を入れてよくつぶし、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 大きめのスプーンを2本用意し、スプーンのコップ部分に油を付け、②をすくい、丸く成形して、中火の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。



令和7年12月1日



日の基保育園