

12月の献立予定表

2025 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
1 チャンポン麺 ブロッコリーのじゃこ和え 里芋の甘辛炒め 五平もち	2 ごはん 魚のごまやき かぶと柿の酢の物 れんこんの煮物 みそ汁 柿のケーキ	3 まいたけごはん きゃべつのサラダ こんにゃくの煮物 すまし汁 きなこヨーグルト	4 ゆかりごはん おでん 青菜の磯辺和え みそ汁 肉まん	5 ごはん 魚のみそ煮 はるさめサラダ あらめの煮物 すまし汁 さつまいもパイ	6 パン 牛乳
8 ごはん マーボー大根 青菜のひたし ワンタンスープ 野菜キッシュ	9 ごはん 魚のおろしかけ きのこのマリネ ごぼうの煮物 すまし汁 たらこスパゲッティ	10 わかめごはん すきやき カリカリブロッコリー みそ汁 フルーツポンチ	11 ごはん グラタン にんじんラペ みそ汁 ラスク	12 ごはん 魚のカレーあげ 納豆スパゲッティサラダ 黒豆の煮物 すまし汁 りんごパフェ	13 おたのしみ 発表会
15 ビビンバ ひじきのナムル 根菜の塩こうじ炒め とろとろ中華スープ だいこんもち	16 ごはん ししゃもの南蛮漬け するめサラダ ふろふき大根 みそ汁 ポップコーン	17 大根菜ごはん 五目きんぴら 厚揚げのみそ炒め ちゃんこスープ やきいも	18 食パントースト さけのシチュー かぼちゃサラダ 青菜ときこのソテー ためきおにぎり	19 弁当の日 もちつき会 0・1歳児：とうふだんご 2歳児クラス～：おもち	20 パン 牛乳
22 おやこうどん 白菜のゆず和え かぼちゃのいとこ煮 ふわふわお好み焼き	23 ごはん 魚のみそチーズやき 切干大根のサラダ やきさつまいも すまし汁 ミルクサブレ	24 ゆきだるまカレー バーベキューチキン ツリーサラダ クリスマスむしぱん	25 スープスパゲッティ きゃべつのごま和え かぶのそぼろ煮 おほしさまポテト	26 ごはん 魚のホイル包み 春菊のみそマヨ和え 高野豆腐の煮物 スコーン	27 パン 牛乳
29 午前希望保育	30 年末休園	31 年末休園			

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

今年も残りわずかになりました。12月はおたのしみ発表会やもちつき会、クリスマス、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。給食でも季節の行事を取り入れながら、子どもたちが元気に冬を過ごせるよう工夫しています。

また、寒くなり胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗い、うがい、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



冬至に運(ん)をつけよう！

冬至は一年の中で昼の長さがいちばん短く、夜が長くなる日のことです。昔から体調を崩しやすい冬を元気に過ごせるように、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃには、風邪に負けないビタミンがたっぷり！冬の間は野菜が少ない季節でした。そのため、夏に収穫したかぼちゃは長期保存ができ、冬の栄養源としてとても大切にされていました。

冬至の七種

なんきん(かぼちゃ)、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つ付くことから、たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物です。

22日は冬至の献立にしました。(ん)がつく食材を何個見つけられるかな？

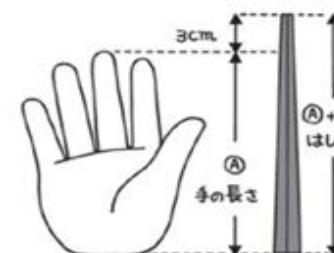
はしの持ち方を確認しよう！

日本人にとって大切な食具であるはし。一人ひとり自分のはしを持つことも日本の食文化の特徴です。もも組が11月後半からはしの移行練習を始めました！

Q.はしは何歳頃から始めるといい？

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吸えるようになってから始めましょう。練習の段階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に、楽しい食事の時間を心がけましょう。

はしのサイズは
手の長さ+3cmが目安！



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

