

	24(木)		25(金)☆		26(土)	28(月)		
昼	ご飯	精白米	ご飯	精白米	お弁当		お弁当	
	高野豆腐入り 焼きつくね	鶏ミンチ・高野豆腐 人参・れんこん・食塩 片栗粉・醤油・酒 みりん	ふりかけ	※乳糖、さば、ごま 一部に小麦				
	かつおとあさりの ササッとサラダ	ひじき・人参・大豆 小松菜・シーチキン あさり・マヨドレ ごま・醤油	肉団子の スープ	鶏ミンチ・こしょう 食塩・片栗粉・春雨 人参・白菜・ねぎ 醤油・中華だし				
白菜の味噌汁	白菜・うす揚げ わかめ・だし粉・味噌	ブロッコリーの 中華和え	ブロッコリー・ごま油 砂糖・米酢・醤油					
15時	牛乳 りんご 野菜スティック チーズ	※小麦	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス 干しぶどう・牛乳・卵 バター・砂糖			牛乳 みかん 芋けんぴ チーズ	
	574kcal	745kcal	496kcal	691kcal			157kcal	247kcal

・日付横の☆は手作りおやつの日マークです。
 ・献立名の横の♪は新メニューのマークです。
 ・配り物のおやつ、及び煮豆の欄の※印は含まれるアレルギーです。
 ・一番下の数字は、左が3歳未満児、右が3歳以上児のエネルギーを表しています。

12月 給食だよ！ 2020年度

あいのそのこども園

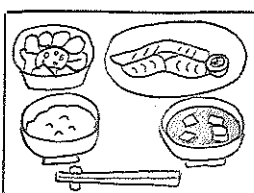
絵本で食への親しみを
 家庭での「食育」としても、何をやっていいのかわ
 からなかったり、子どもに調理のやり方を教えたりする
 時間はないという方も多いと思います。そんなときは
 絵本を活用してみたいかかでしょうか？季節の野菜
 を絵本と一緒に見たり、旬の食材が出てくる物語
 を読み聞かせたりすることで、子どもの食への
 興味ははぐくまれます。

身につけたい食事のマナー ～全4回～
 4つの基本とポイント

＜その1: 配膳＞
 「ごはんが左、汁物が右」をまずは覚えることから！
 和食は主食、汁物、主菜、副菜、それぞれの配置が
 決まっています。


ごはんを左手前に置くのは、はしを右手で、ごはん
 茶碗を左手で持って食べる時に、食べやすいよう
 にという理由から。和食はおかずばかり食べるの
 ではなく、おかずとごはんを交互に食べて、口の中
 で調和する食べ方をします。このため、口に運ぶ回
 数が多いごはんが、左手前の手に取りやすい位置
 にあると食べやすいというわけです。古来より日本
 に伝わる左方優位の考えから、大切なごはんを左に
 置くとも言われています。次に持
 ち上げる回数が多い汁物が右
 手前になります。

まずは配置を覚えるベー
 となる、主食と汁物の位置を子ど
 もたちにしっかり伝えるように
 しましょう。



12月の行事食 かぼちゃ料理

冬至は、北半球で太陽の高さが一年のうちで最も低
 くなり、昼が短く、夜が一番長くなる日です。「ん」のつ
 くものを食べると運がよくなるといわれ「かぼちゃ(なん
 きん)を食べます。またそれ以外に「れんこん」「にんじん」
 「ごんなん」「きんかん」「かんてん」「うどん」の7種を揃え
 る地域もあります。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存
 し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にか
 ぼちゃを食べると、風邪をひかないともいわれています。
 また、この日に食べられるかぼちゃとあずきを煮た「い
 とこ煮」は、「硬いものをおいおい(甥)煮込んで、めいめ
 い(姪)いただく」ことから名付けられたそうです。
 邪気をはらうといわれているあずきと、縁起の
 いいかぼちゃで、運を呼び込もうという意味
 もあるそうです。



レシピ紹介
 鶏肉のコーンフ레이크焼き

材料+ (子ども2人分)

- ・鶏もも肉(一口大) ... 120g
- ・しょうが(チューブ) ... 適量
- ・マヨドレ(※マヨネーズでも可) ... 12g
- ・コーンフ레이크(プレーン) ... 24g
- ・濃口醤油 ... 4g
- ・油 ... 2.5g
- ・にんにく(チューブ) ... 適量

作り方+

- ① 鶏肉の水気を切っておく。
- ② ホウルにマヨドレ、醤油、にんにく、しょうが、油を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に鶏肉を加えてからませ、20分程おく。(オーブを180℃に予熱する。)
- ④ コーンフ레이크を粗めに砕き、下味をつけた鶏肉にまぶす。
- ⑤ クッキングシートの上に並べ、オーブンで火が通るま
 で15～20分焼けば出来上がり。

お知らせ
 ○26日(土)、28日(月)は給食はありません。登園され
 る方はお弁当を持って来て下さい。

