

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月1・15日 にち



今日の給食はごはん、鶏肉のねぎだれ煮、ごま和え、みそ汁、果物です。

鶏肉のねぎだれ煮は冬においしくなる長葱をたくさん使って、鶏肉といっしょに煮た料理です。葱は体を温めて風邪を引きにくしてくれます。寒い冬も外で元気に遊ぶよう、おいしく食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、味噌蒸しパンです。

味噌蒸しパンは保育園で初めて出るおやつです。味噌に砂糖、小麦粉などを混ぜ合わせ蒸して作りました。ほんのり味噌の味がしますよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月2・16日 にち

今日の給食は胚芽パン、ロールキャベツ、スープ、果物です。

ロールキャベツは豚挽肉に玉葱、卵、パン粉などをよく混ぜて作った肉団子を、ひとつひとつ丁寧に茹でたキャベツでくるくる巻いて包み、コンソメスープで煮込みました。キャベツは寒くなると、とても甘くなるんだよ。そして長い時間煮込むと、とろけておいしくなります。ロールキャベツと一緒にブロッコリーと人参も食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月5・19日 にち

今日のおやつはたこ焼き風おにぎりです。

たこ焼き風おにぎりは保育園で初めて出るおやつです。キャベツ、万能葱、かつお節、生姜などをごはんと一緒に炊き、丸めたごはんにはソース、かつお節、青のりをふりました。たこ焼きみたいに見えるかな？みんなで楽しく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月6・20日 にち

今日の給食はごはん、豆腐とれんこんのつくね、土佐和え、みそ汁、果物です。

つくねはハンバーグと同じように挽肉を捏ねて作ります。今日は鶏挽肉を捏ねて、豆腐、れんこん、長葱、味噌、パン粉を混ぜ、丸めてオーブンで焼きました。

れんこんは泥の中で育つ野菜で、穴がたくさんあいています。

お腹の中の掃除をしたり、風邪をひきにくしてくれますよ。



きょう ぎゅうにゅう ちゅうろす  
今日のおやつは牛乳、チュロスです。

チュロスは保育園で初めて出るおやつです。スペインという国でよく食べられているお菓子で、牛乳、小麦粉、卵などで作った生地をぎざぎざの絞り口で絞り出して、棒状の形にして、油で揚げて作ります。

外はカリっと、中はモチっとしておいしいですよ。



## きゅうしょくしつからのおたより 12月7・21日

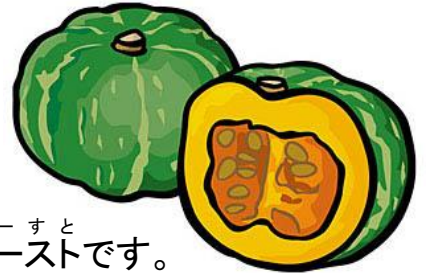
きょう きゅうしょく さかな みそちーず や にももの しる くだもの  
今日の給食はごはん、魚の味噌チーズ焼き、煮物、みそ汁、果物です。

煮物にはごぼう、人参、里芋、さやいんげんが入っています。

だし汁と砂糖、醤油、みりんなどの調味料でやわらかくなるまでコトコト煮ました。ごぼう、人参、里芋は、土の中でたくさんの栄養を取り込んで根っこが大きくなった野菜です。

よく噛んで食べると歯が丈夫になったり、お腹の中の掃除をしてくれますよ。

みそ汁にはかぼちゃが入っています。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬までおいしく食べられます。今日21日は、一年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日で、これを冬至と言います。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていいます。かぼちゃの黄色いところには体を守る栄養がたくさん入っていますよ。



きょう ぎゅうにゅう せさमितーすと  
今日のおやつは牛乳、セサミトーストです。

今日はいつもと違い白ごまだけでなく、黒ごまも入ったセサミトーストです。

いつもと味が違うことがわかるかな？よく味わって食べてくださいね。

## きゅうしょくしつからのおたより 12月8・22日

きょう きゅうしょく やさい い たまごや だいこん とり に しる くだもの  
今日の給食はごはん、野菜入り卵焼き、大根の鶏そぼろ煮、みそ汁、果物です。

大根の鶏そぼろ煮の大根は、冬になると甘みが増しておいしくなる野菜で、みんなの身体を病気から守ってくれます。大根に味がしみておいしいですよ。鶏そぼろのあんからめながらおいしくたべてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより

がつ にち  
12月9日

きょう 今日のおやつは牛乳、大納言クッキーです。

「大納言」は小豆の仲間で、小豆より赤くて粒が大きい豆のことで、小豆は赤飯に使ったり、お汁粉やあんこにしたり、いろいろな食べ物に変身します。

今日は小豆を煮て、米の粉に混ぜてクッキーを作りました。サクサクしているので、よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ にち  
12月12・26日

きょう 今日のお給食は炊き込みごはん、ぶり大根、お浸し、みそ汁、果物です。

ぶりは冬になると脂がのり、大根は甘みが増しておいしくなります。ぶり大根はぶりを大根と一緒に醤油、砂糖などの調味料を使ってコトコト煮た、富山県の料理です。

ぶりは出世魚と呼ばれ、大きくなるにつれて名前が変わる魚で、縁起のよい魚としてお祝いの料理にも使われます。今日は煮物にしましたが、刺身や焼魚にしてもおいしい魚です。お家でも食べてくださいね。

体長	15cm	40cm	60cm	90cm以上
関東	わかし	いなだ	わらさ	ぶり



(ぶり)

# きゅうしょくしつからのおたより

がつ にち  
12月13・27日

きょう 今日のお給食は和風スパゲティー、サラダ、スープ、果物です。

和風スパゲティーに入っている小松菜は、骨を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん入っていて、冬に美味しくなる野菜です。緑色がとてもきれいですね。



きょう 今日のおやつは牛乳、中華風おにぎりです。

中国の料理で竹の皮にもち米と肉、たけのこを包んで作る「ちまき」があります。今日は竹の皮には包みませんが、鶏挽肉とたけのこを調味料で煮て、もち米入りの中華風おにぎりにしました。ごま油の香りがとても香ばしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 12月14日 日にち

きょう きゅうしょく さかな おにおんそーす ごもくにまめ する くだもの  
 今日の給食はごはん、魚のオニオンソース、五目煮豆、みそ汁、果物です。

さかな おにおんそーす おにおん えいご たまねぎ いた たまねぎ みず さとう  
 魚のオニオンソースの「オニオン」は英語で玉葱の事です。炒めた玉葱に水、砂糖、  
 す しょうゆ い に そーす や さかな うえ りょうり たまねぎ いた に  
 酢、醤油を入れて煮たソースを、焼いた魚の上にかけて料理です。玉葱は炒めたり煮  
 たりすると甘くなります。オニオンソースを魚の上ののせて一緒に食べてくださいね。

ごもくにまめ だいず にんじん ぐりんピース はい  
 五目煮豆には、大豆、人参、ごぼう、こんにやく、グリーンピースが入っています。  
 だいず はたけ にく い にく さかな おな えいよう からだ つく  
 大豆は「畑の肉」と言われています。肉や魚と同じ栄養があり、みんなの体を作るもと  
 になります。だいず とうふ なつとう する みそ しょうゆ だいず  
 大豆からは豆腐や納豆ができます。みそ汁の味噌や醤油も大豆からできて  
 います。だいず はいろいろなものに变身するすごい豆ですね。人参、ごぼう、こんにやくは  
 お腹の中の掃除をしてくれる食物繊維がたっぷりの野菜です。  
 なか なか そうじ しょくもつせんい やさい  
 よく噛んで食べてくださいね。

## 大豆の大变身!

