

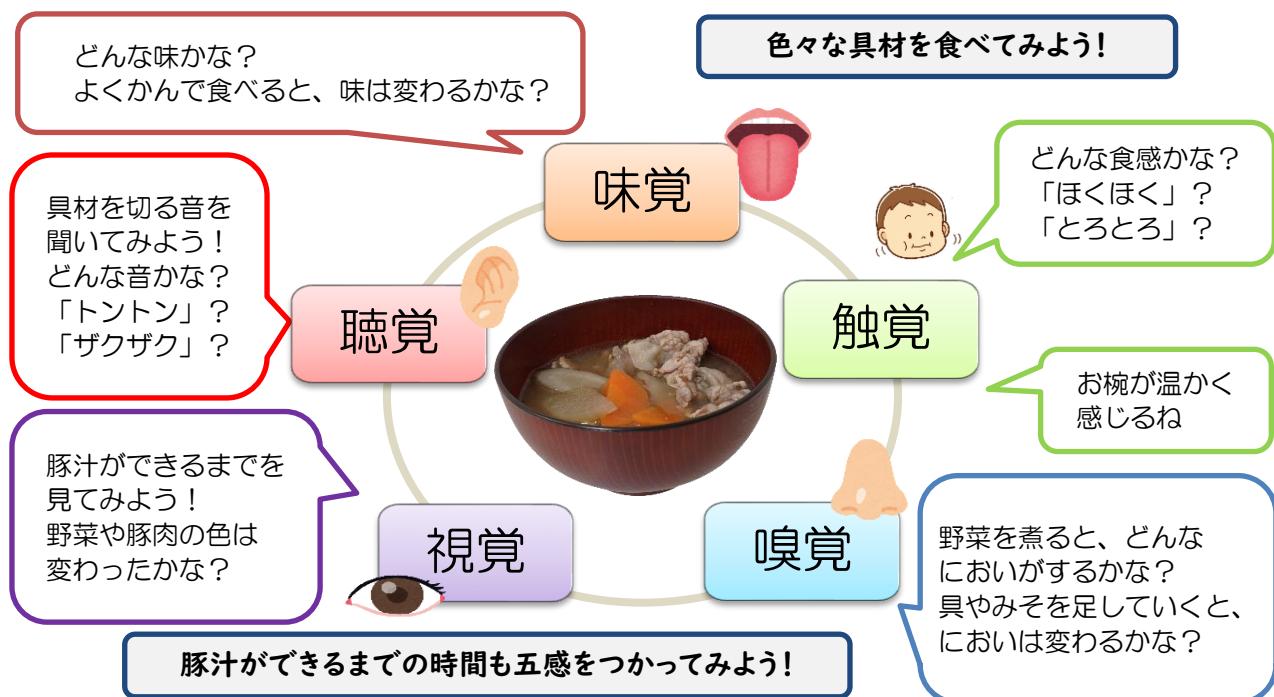


今年も残り1か月となり、寒さが身にしみる季節になりました。寒さに負けないよう、栄養バランスが整った食事を摂りましょう。

今月の目標は、「五感をつかって味わいましょう」です。五感とは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚のことです。味以外の感覚からも食事を味わいましょう。

★今月の目標★

## 五感をつかって味わいましょう



五感のうち、味覚は1～6歳に形成されます。乳幼児期に少しずつ色々な味を知ることで、『おいしい味』の基礎が脳に記憶されます。また苦手な味でも、何度も繰り返し体験することで、味覚の発達を促します。色々な具材が入った汁物は、薄味にすることで、それぞれの素材の味を感じやすく、違いがよくわかります。

### <献立紹介> 豚汁～4人分～

(材料)	
水	2.5 カップ
豚肉	50 g
さつまいも	140g (小1本)
にんじん	30 g (中1/4本)
だいこん	60 g (中2 cm)
はくさい	30g (中1枚)
みそ	大さじ2
ねぎ	10 g (3cm)

- ① さつまいも、にんじん、だいこんを5mm幅のいちょう切りにする。
- ② なべに水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ はくさいは一口大に切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ ②に③を入れてさらに煮る。
- ⑤ 豚肉を一口大に切る。
- ⑥ ④に⑤を入れ、火が通るまで煮る。

保育所の献立では、季節や他の料理に合わせて、里芋やじゃがいも、厚揚げが入った豚汁も提供しています。



### 12月22日は冬至

一年で一番日が短い冬至には、南瓜(なんきん)やれんこんなど「ん」が2つつく食べ物を食す「運盛り」で無病息災を祈る風習があります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。12月は山口県の実家庭料理『けんちょう』を取り入れています。



# 12月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	金	鮎ぼうろ 牛乳	ごはん 豆腐チャンプルー ポイルウインナー 小松菜のきのこ和えトマト	ぼたぼた焼 牛乳	ぼたぼた焼 牛乳
2	土	野菜家族 牛乳	★食パン みかんジャム 棒チーズ 牛乳	サラダせんりんごジュース	サラダせんりんごジュース
4	月	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん 魚のおろしあんかけ そえ野菜 ひじき炒め煮 チェリー缶	さつまいもとりんごの重ね煮牛乳	さつまいもとりんごの重ね煮牛乳
5	火	まあるいウラッカー 牛乳	食パン 鶏肉のマスタード焼き チンゲンサイひたし じゃがいものトマトジュース煮	じゃこせんべい ココアミルク	じゃこせんべい ココアミルク
6	水	にんじんせんべい 牛乳	★ピピンパわかめスープ みかん	たべっ子おやさい 牛乳	たべっ子おやさい 牛乳
7	木	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 鮭のからあげ ブロッコリーのごまだれ おでん	ブルーベリーゼリー お茶	ブルーベリーゼリー お茶
8	金	やわらかおかき(青のり味) 牛乳	ごはん 鮭のバター焼き ほうれんそうひたし れんこんの土佐煮	ハッピーターン 牛乳	ハッピーターン 牛乳
9	土	ハイハイ 牛乳	★食パン りんごジャム チーズかまぼこ 牛乳	サッポロボテ グレープジュース	サッポロボテ グレープジュース
11	月	ウエハース 牛乳	ごはん 千草焼き たたき胡瓜 豚汁	やわらかえびせんべい 牛乳	白えびせんべい 牛乳
12	火	パンプキンせんべい 牛乳	ちゃんぽんめん さといもクロquetteトマト	米粉のカップケーキ 充実野菜	米粉のカップケーキ 充実野菜
13	水	チーズスティック牛乳	ごはん 麻婆豆腐 えびシウマイ もやししょうゆ和え	コーンのおほしさま牛乳	コーンのおほしさま牛乳
14	木	ソースせんべい 牛乳	★わかめごはん たら照り焼き コーン和え じゃがいものつや煮	チョコイス 牛乳	チョコイス 牛乳
15	金	マンナビスケット 牛乳	食パン ローストチキン 大根サラダ 豆乳シチュー	やさいコンソメリング りんごジュース	やさいコンソメリング りんごジュース
16	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい オレンジジュース	アンパンマンソフトせんべい オレンジジュース
18	月	アスパラガスビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉のたつた揚げ カレーポテトサラダ 高野豆腐含煮	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
19	火	さくふわせんべい 牛乳	ごはん 魚のにんじん焼き いそ和え ◇けんちょうミニパン缶	ラングリー(バニラ) 牛乳	ラングリー(バニラ) 牛乳
20	水	ポーロ 牛乳	ごはん ホイコーロー 青のりちくわ 小松菜ひたしトマト	カルシウムせんべい(ごま) 牛乳	カルシウムせんべい(ごま) 牛乳
21	木	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	★えびピラフ 星型ハンバーグケチャップかけ ブロッコリー ポテトスープ	クリスマスケーキ グレープジュース	クリスマスケーキ グレープジュース
22	金	バナナクッキー 牛乳	ごはん 豚肉の袖庵焼き 即席漬トマト かぼちゃのうま煮	のりものビスケット 牛乳	野菜かりんとう 牛乳
23	土	小魚家族 牛乳	★食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	アンパンマンあげせんべい りんごジュース	アンパンマンあげせんべい りんごジュース
25	月	こめせんべい 牛乳	ごはん アジフライ 甘酢和え れんこんのうま煮 黄桃缶	マリービスケット 牛乳	マリービスケット 牛乳
26	火	おやさいスナック(ほうれん草) 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ 水菜のごまだれ ピーフンソテー	肉まん 豆乳飲料	肉まん 豆乳飲料
27	水	えだまめビスケット 牛乳	★青菜ごはん だし巻卵 白菜漬 五目みそ汁	カリボテ 牛乳	カリボテ 牛乳
28	木	白い風船(ミルク) 牛乳	たぬきうどん 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーひたし	まがりせんべい 野菜生活	まがりせんべい 野菜生活