



12月の給食だより

2023(令和5)年度
大門未来園

今月の旬の食材は・・・さつまいも・さといも・大根・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど

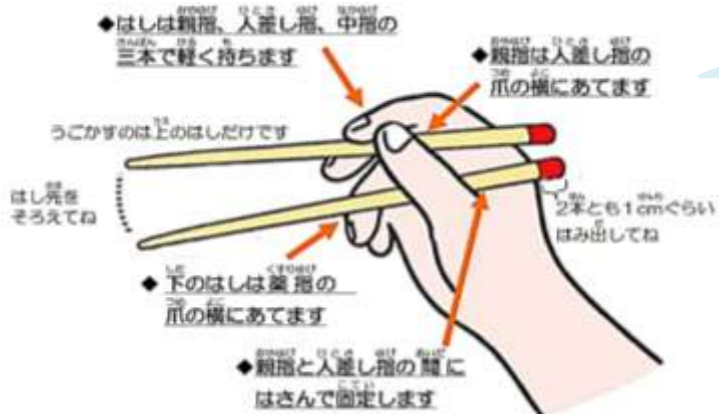
献立名 かぼちゃ汁 かぶの即席千枚漬け りんご

今年も最後の月になりました。この1年、元気に過ごせましたか？これから、クリスマスや年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食事をとり、風邪などで体調を崩すことがないように、手洗いうがいをしっかりと元気に新年を迎えましょう。

さて、園では年間を通して各年齢の発達に沿った食具の持ち方や食事マナーについての指導を行っています。11月にはうさぎ組で正しい箸の使い方についての食育を行いました。箸が上手に使えるようになると、料理を綺麗に食べられますね。ご家庭でも、箸の持ち方・使い方についてお話をしてみてくださいね。

今月のテーマ 『箸の正しい使い方』

☆正しい箸の持ち方



★箸の指導は食事の始めの1回だけ！

→食事の際に何度も注意をすると、子どもの食べる意欲がそがれてしまう可能性が…。箸の持ち方を注意するのは食事の始めの1回だけに、毎日練習を積み重ねることが大切です。

<筋肉を鍛えよう!!>

先日、「心と身体が生き生きする食事」という研修を受けました。その中の一部を紹介します。
噛む力が弱いことや箸を上手に持てない原因の一つとして、筋肉が十分に発達していないことがあります。食事以外にも、筋肉を鍛えることができる場面は日常生活の中に沢山あります。食事の前や日々の生活に取り入れてみてくださいね！



★手の筋肉を鍛えよう！

→手の筋肉が鍛えられると、箸を上手に持てるようになっていきます。豆を掴む等箸の練習も良いですが、じゃんけんをするなど手遊びでも手の筋肉を鍛える事ができます！

★顔の筋肉を鍛えよう！

→噛む力を鍛えるためには、れんこんやごぼう等の根菜類、昆布など硬い食べ物を噛むことが大事ですね！それ以外にも、実は子どもたちの大好きな「あー」「いー」「うー」「べー」と顔全体を動かす「あいうべ体操」も子どもたちと一緒に楽しんで鍛えることができますよ！

箸を持つためには、箸を持つ指をきちんと動かせることが必要です。園では、フォークやスプーンなどの食具を上手に三点持ちできるようになったタイミングで箸の練習をしています。3歳児クラスの後半になると、箸の使い方の食育を行い、給食時間に少しずつ箸にチャレンジしています。

一般的には3歳半～4歳頃のことが多いですが、年齢ではなく、箸に興味を示したり、次のように指を動かせるようになったら、箸の正しい持ち方の練習を始めてみましょう。

- 鉛筆や食具を3本の指でしっかり持てるようになってくる
- 親指と人差し指で丸が作れる
- じゃんけんのチョキができる



食育の様子

らいおん組 『ピラフ作り』

おやつのカレーピラフを作りました。お泊まり会以来の包丁を使ったクッキングでしたが、猫の手のルールをきちんと守っていました。クラスに炊飯器を置いてスイッチON！良い香りがクラスいっぱいに広がりみんなお腹ペコペコに(*~*)炊き上がったピラフはみんなで一緒に「いただきます！」とっても美味しいピラフだったね(*~*)

うさぎ組 『クッキー作り』

型抜きクッキーのクッキングをしました。グループのみんなと協力して、材料を混ぜて生地から作りました。生地を伸ばして型抜き、キラキラアザランをトッピングして完成！おやつの時間には自分で作ったクッキーを食べましたよ(^O^)笑顔いっぱいのおうさぎ組さんでした(*~*)

かぼちゃ汁		作り方
材料名	量(4人分)	
豚肉	60g	①煮干しでだし汁をとる。 ②かぼちゃは角切りにし、だいこん・にんじんは乱切かちょう切り、ごぼうは薄い斜め切り、こんにゃくは茹でて一口大にちぎっておく。 ③豆腐はさいの目に切り、油揚げは油抜きをしてせん切りにする。ねぎは小口切りにする。 ④油を熱し豚肉を炒め、次にだいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えて煮る。途中アクを取り除き、さらにかぼちゃを加えて煮る。 ⑤④が煮えたら、油揚げと豆腐を加え、だし汁で溶いた味噌を加えて、最後にねぎを加える。
にんじん	40g	
だいこん	80g	
ごぼう	40g	
かぼちゃ	80g	
板こんにゃく	40g	
豆腐	100g	
油揚げ	12g	
ねぎ	20g	
油	小さじ1	
味噌	大さじ2	
煮干し	12g	
水	2カップ	

1年で最も昼が短くなる日が「冬至」です。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べます。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ていました。この日にかぼちゃを食べると風邪を引かないとも言われています。給食はかぼちゃを使った「かぼちゃ汁」です。



かぶの即席千枚漬け		作り方
材料名	量(4人分)	
かぶ	120g	①かぶは薄いちょう切りにし、塩もみする。 ②水で冷やし水気をきり、砂糖・酢・塩を合わせた中に漬ける。
砂糖	大さじ1	
酢	大さじ1	
塩	少々	

おやつレシピ

じゃがいものグラタン		作り方
材料名	量(4人分)	
薄力粉	大さじ1	①薄力粉・バター・牛乳でホワイトソースを作る。 ②じゃがいもは半月切りにし、かために茹でる。たまねぎは薄切りにし、ベーコンはせん切りにする。 ③油を熱し、たまねぎ・ベーコンを炒め、塩で味をつける。 ④ホイールケースにじゃがいも・たまねぎ・ベーコンを入れ、ホワイトソースをかけて、ピザ用チーズ・パセリをのせる。 ⑤220℃のオーブンで10分程度焼く。
バター	8g	
牛乳	1/2カップ	
じゃがいも	120g	
たまねぎ	40g	
ベーコン	20g	
油	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
チーズ(ピザ用)	12g	
パセリ	少々	

アップルパイ		作り方
材料名	量(4人分)	
りんご	160g	①りんごは皮をむき、いちょう切りにする。 ②鍋に①、砂糖、水を入れて柔らかくなるまで煮る。 ③粗熱を取り、パイシートの上を広げてのせ、200℃のオーブンで10分程度焼く。
砂糖	大さじ1	
水	大さじ1	
パイシート	80g	

離乳食レシピ

じゃがいもの落とし焼き(9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
じゃがいも	50g	①じゃがいもは皮をむいてすりおろし器ですりおろす。ねぎは小口切りにする。 ②汁を切ってほぐしたツナ、①、塩を合わせてよく混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を半量ずつ流し入れて両面を焼く。
ツナ(水煮)	20g	
ねぎ	5g	
塩	ごく少々	
油	ごく少々	

