

# 12月食育だより

令和2年11月26日発行  
令和2年度 第9号  
マハヤナ第二保育園

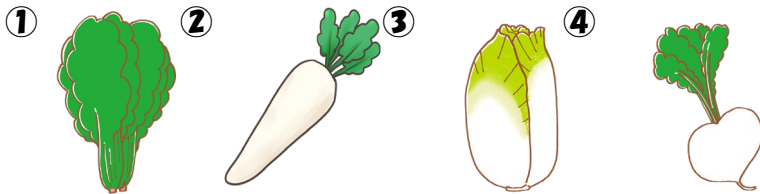


## 今月の目標 『献立を知り、食事に関心を持とう!』

今年もいよいよあと1ヶ月になりました。子ども達が元気に、少しでも楽しく過ごせるよう、12月も新しいメニューを取り入れながら給食の提供を行っていききたいと思います!

これから年明けに向けて寒くなりますが、ご家庭でもお鍋やスープなど温かい料理を食べて、寒さに負けず体調に気をつけて年末年始を迎えましょう!!

### 今が1番美味しい♪冬野菜のご紹介



お野菜の名前全部  
いえるかな?

- ① ほうれん草・・・おひたしや炒めもの、ごま和えなど様々に楽しめる栄養価の高い食材です。
- ② 大根・・・ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化を助けます。
- ③ 白菜・・・ビタミンCや食物繊維が豊富です。横にすると重みで痛みやすいので、縦にして保存します。
- ④ かぶ・・・根と葉は栄養価も違い、根はビタミンCが多く、消化酵素を含むので整腸作用があります。

### 《冬至の文化》

冬至とは、1年で一番日照時間が短い日です。  
冬至には体を温める為に柚子湯に入り、南瓜を食べて無病息災を祈ります。  
ぜひご家庭でも試してみてください♪



### ～今月の行事食～



#### \*1日(火)・2日(水)成道会

成道会は、お釈迦様が悟りをひらかれた事に感謝し、お祝いする日です。

#### \*10日(木)誕生会

給食では『お赤飯』、『エビフライ』、毎月みんなが楽しみにしているおやつパーティーでお祝いします。

#### \*17日(木)お餅つき

一足早いですが、お餅つきを行います!お屋にはみんなで『お雑煮』をいただきます。

#### \*22日(火)年忘れ子ども会

今年最後の行事です!みんなが楽しむことができるメニューを提供します♪



### ～今月のクッキング～



#### \*8日(火) ばら組『酢の物作り』

お昼の『きゅうりとわかめの酢の物』を作ります。

#### \*9日(水) たんぽぽ組『きゃべつちぎり』

スープに入るきゃべつをちぎるお手伝いをします。

#### \*9日(水) すみれ組・さくら組『パン作り』

パン生地で自分の好きな形のパンを作っておやつにいただきます。

#### \*16日(水) ちゅうりっぷ組『南瓜の種取り』

スプーンを使って南瓜の種取りのお手伝いをします。

◎クッキングの際は爪の点検をします。前日に必ずご家庭でご確認ください。爪が長い場合や不衛生な場合は参加出来ませんのでご了承ください。



## 《0歳・4歳の参観でリクエスト頂いたメニューの紹介》



リクエストをしていただいたレシピを一部ですが掲載します！

ご家庭でのお料理にご活用ください。リクエストをいただきありがとうございました！

### 中華風納豆和え作り方

〈材料（4人分）〉

- ・小松菜：80g（3～4cmに切る）
- ・人参：20g（短冊切り）
- ・胡瓜：35g（ななめ半月）
- ・じゃこ：10g
- ・納豆：25g（挽き割り又は小粒を包丁で叩く）
- ・上白糖：小さじ1強　・しょうゆ：小さじ1弱
- ・ごま油：小さじ1弱　・酢：小さじ1弱



〈作り方〉

- ① じゃこを炒っておく。
- ② 沸騰したお湯に人参、小松菜、胡瓜の順で茹で、ざるに揚げ、水気をしぼる。
- ③ ①と②、納豆を入れて混ぜ、調味料で味を整えたら完成です！

### れんこんサラダ

〈材料（4人分）〉

- ・れんこん：80g（いちょう切り）
- ・さやいんげん：10g（1cm幅程度の斜め小口）
- ・人参：30g（いちょう切り）
- ・コーン缶：20g
- ・マヨネーズ：小さじ4
- ・しょうゆ：小さじ1/2弱
- ・白すりごま：小さじ1/2

〈作り方〉

- ①沸騰したお湯にれんこん、人参、さやいんげん、コーンの順に入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ②①をざるにあけて流水で冷やし、水気を絞る。
- ③②にマヨネーズと醤油で味を付け、白すりごまを加えて混ぜたら完成です！

### ジャージャー麺

〈材料（4人分）〉

- ・中華めん：300g　・豚ひき肉：150g
- ・ねぎ：25g（みじん切り）
- ・にんにく：少量（みじん切り）
- ・しょうが：少量（みじん切り）
- ・砂糖：小さじ1　・赤みそ：大さじ2
- ・しょうゆ：小さじ1　・片栗粉：適量
- ・油：適量
- ・きゅうり：1本（千切り）

〈作り方〉

- ①中華麺を茹でて流水に取り、どんぶりに盛っておく。
- ②きゅうりを茹でてざるにあげ、流水で冷やしておく。
- ③あんを作る。鍋に油をひき、豚ひき肉・ねぎ・にんにく・しょうがを炒める。お湯を加え、砂糖・赤みそ・しょうゆで味をつける。最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④①に③をかけ、最後にきゅうりを乗せて完成です！

### 白菜とベーコンのスープ

〈材料（4人分）〉

- ・白菜：85g（小さめ短冊）
- ・ベーコン：20g（薄切り5mm幅）
- ・玉ねぎ：30g（横半分のスライス）
- ・塩：ミニ匙1/2
- ・コンソメ：小さじ1
- ・水 600ml

〈作り方〉

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②沸騰したお湯に玉ねぎ・白菜・ベーコンを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③塩とコンソメを加え、味を整えて完成です！

今回リクエストを頂いた中で紹介できなかったものも、今後機会を作って紹介して行きたいと思っていますので、よろしくお願いします！

