



食育通信

浅川幼稚園
平成30年12月
栄養士 川野智美

寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子供達の姿に逞しさを感じているこの頃です。

心と体の健全な成長の基本は、やはり、『食』にあります。もうすぐ冬休みに入りますが、ご家庭におかれましてもこのことを心に留め、年末年始、食生活が大きく乱れることがないように家族揃って元気に良い年をお迎え下さい。



芋ほりをしました



10月25日に年中組がアグリゾート農園で、11月5日にいちご組と年少組が第二園庭で芋ほりを行いました。今年は、芋の成長の時期に日照時間が少なかったため、大小さまざまな芋でした。沢山収穫することはできませんでしたが、子供達は大喜びで芋を掘り起こしていました。収穫したさつま芋は、給食に使用しています。さつま芋御飯・さつま芋の煮物・さつま芋納豆・さつま芋の白和え・豆乳スープ・味噌汁等、さつま芋のメニューを楽しんでいます。さつま芋には、ビタミンや食物繊維が豊富で主食にもなり、子供のおやつに最適です。



料理教室のお知らせ 12月5日(水)年長組 全クラス

※下線部を実習します

冬野菜の味噌汁

材料：白菜、人参、大根、わかめ、味噌

- ① 前日に昆布、いりこ、干し椎茸で出汁をとる。
- ② 白菜、人参、大根を切る。
- ③ 出汁で白菜、人参、大根を軟らかく煮る。わかめを加え、味噌を溶き入れる。出来上がり。



ほうれん草の白和え

材料：ほうれん草、人参、木綿豆腐、味噌、黒砂糖、胡麻

- ① すり鉢で胡麻を擂り、中に木綿豆腐と味噌、黒砂糖を入れよくなじませる。
- ② 茹でて絞ったほうれん草、人参を入れて和えたら出来上がり。





12月の給食献立



日	曜	献立名	主な食材							
3	月	さつま芋御飯	発芽玄米	さつま芋	塩麴	いりこ				
		野菜のあんかけ煮	白菜	人参	玉葱	えのき茸	しらす干し	水菜	片栗粉	
		味噌汁	人参	大根	ほうれん草	木綿豆腐	出汁昆布	いりこ		
		ひじき納豆	糸引き納豆	ひじき	人参	ねぎ	胡麻			
4	火	炊込み御飯	発芽玄米	牛蒡	人参	しらす干し	いんげん豆	塩麴		
		さつま芋煮	さつま芋	黒砂糖						
		味噌汁	白菜	人参	水菜	出汁昆布	いりこ			
		きのこ納豆	糸引き納豆	しめじ	えのき茸	人参	ねぎ	胡麻		
6	木	カレーピラフ	発芽玄米	玉葱	人参	パプリカ	カレー粉	いりこ	塩麴	薬膳だし
		入り豆腐	木綿豆腐	人参	玉葱	ひじき	干し椎茸	水菜		
		味噌汁	人参	大根	にら	出汁昆布	いりこ			
		ほうれん草納豆	糸引き納豆	ほうれん草	人参	胡麻				
7	金	玄米御飯	発芽玄米	塩麴	いりこ					
		焼き魚(鯖)	鯖							
		味噌汁	えのき茸	ほうれん草	玉葱	人参	出汁昆布	いりこ		
		ポテトサラダ	じゃが芋	玉葱	人参	木綿豆腐	胡瓜	味噌	米酢	黒砂糖
10	月	わかめ御飯	発芽玄米	わかめ	塩麴	いりこ				
		しらたきの炒め物	糸こんにゃく	玉葱	人参	小松菜	干し椎茸	にんにく	生姜	胡麻
		豆乳スープ	豆乳	さつま芋	玉葱	ほうれん草	人参	薬膳だし	出汁昆布	いりこ
		人参納豆	糸引き納豆	人参	ねぎ					
11	火	きのこ御飯	発芽玄米	しめじ	えのき茸	しらす干し	塩麴			
		ひじきと人参の白和え	木綿豆腐	ひじき	人参	味噌	胡麻	黒砂糖		
		味噌汁	人参	玉葱	牛蒡	ねぎ	出汁昆布	いりこ		
		じゃが芋納豆	糸引き納豆	じゃが芋	塩昆布					
13	木	牛蒡御飯	発芽玄米	牛蒡	塩麴	薬膳だし	いりこ			
		高野豆腐のあんかけ煮	高野豆腐	人参	えのき茸	玉葱	小松菜	干し椎茸	片栗粉	
		味噌汁	玉葱	大根	にら	人参	出汁昆布	いりこ		
		山芋梅肉納豆	糸引き納豆	山芋	梅肉	梅酢				
14	金	ひじき御飯	発芽玄米	ひじき	人参	塩麴	いりこ			
		切干大根の煮物	切干大根	玉葱	人参	干し椎茸	昆布	絹さや		
		鯛のつみれ汁	鯛のミンチ	牛蒡	大根	人参	にら	生姜	片栗粉	薬膳だし
		南瓜納豆	糸引き納豆	南瓜						
誕生会 17	月	小豆御飯	発芽玄米	小豆	塩麴					
		ほうれん草の白和え	ほうれん草	人参	木綿豆腐	味噌	胡麻	黒砂糖		
		味噌汁	大根	わかめ	人参	牛蒡	出汁昆布	いりこ		
		さつま芋納豆	糸引き納豆	さつま芋	胡麻					

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承ください。

..... 切り取り線

幼稚園で使用している薬膳だし(7g×30袋)定価1,620円を1,500円で販売しています。購入ご希望の方は、代金を添えてお申込み下さい。

組

名前