

12

月

きゅう だより しよく



令和7年12月1日発行



目 標

冬野菜を食べて体を温めよう

冬野菜には体を温め免疫力を高める働きがあります。
寒さや風邪に負けないよう、しっかり野菜を食べましょう。

大根・かぶ・白菜・ほうれん草・小松菜
ねぎ・里芋・蓮根・ごぼう・にら

大根や蕪についているたくさんの葉っぱ。
「処理が大変そう・・・。」と、捨ててしまっていないですか？
葉っぱには風邪を予防するビタミンCや、
お腹の中を綺麗にする食物繊維がたっぷり。
園では、ふりかけや、お汁の青味にして食べます。

～ 簡単！『大根葉の炒り炒り』 ～

- ・大根葉200g ・醤油大さじ1 ・味醂大さじ1 ・ごま油少々
- ①お湯を沸かし大根葉を茹でる
- ②茹でた大根葉を水で冷やし、水を切り細かく刻む
- ③フライパンで空炒り
- ④醤油、味醂で味を整え、最後にごま油を入れる。



12月の給食

19日 お雑煮



毎年12月に杵と臼を使ってお餅をつきます。
今年は19日に、つくしの会の役員の方々にお手伝いいただき、餅つき会を行います。つきたてのお餅を、お雑煮にします。
みそ味に、蕪と丸もちだけが入った福井県の味です。

22日 冬至南瓜



冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。
昔からかぼちゃを食べ、柚子を浮かべたお風呂に入ると、
元気に過ごすことができると言われています。
この日は、小豆の入った冬至南瓜と、柚子風味の幽庵焼きを食べます。

26日 年越しうどん汁



大晦日の夜に年越しそば食べると縁起が良く、長生きできると言われています。
一足先に、子供達が食べやすいように、年越しうどん汁にして食べます。

～ 畑では ～

今年もぞう組のお友達を中心に、いろんな野菜をそだてています。
給食室横のホワイトボードでも紹介しているので見てみてください。
らいおん組がまた？？？の種も成長していますよ！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・肉豆腐 ・かぶと柿の酢の物 ・昆布の佃煮 ★おちらし入り大福(3歳未満児)	2 ・鮭大根 ・茹でブロッコリー ・ちくわ麩のみそ汁	3 ・レタスと ひき肉のチャーハン ・けんちん汁 ・りんご	4 ・鱈と ほうれん草のグラタン ・うす揚げと 玉ねぎのみそ汁 ・おかかふりかけ ★おちらし入り大福(3歳以上児)	5 ・厚揚げと キャベツのみそ炒め ・春雨スープ	6 あゆみの会(ぞう組)
8 ・高野豆腐のオランダ煮 ・大根サラダ ・梅干し ★中華まん(3歳未満児)	9 ・鯖の塩焼き ・青菜とえのきの和え物 ・打ち豆のみそ汁	10 カレーの日 ・冬野菜カレー ・わかめと もやしの酢の物 ・柿	11 おにぎり弁当の日 ★中華まん(3歳以上児)	12 ・ふろふき大根 ・青菜のおひたし ・にゅうめん汁	13 あゆみの会(らいおん組)
15 ・鯖のみそ焼き ・青菜と焼き揚げの和え物 ・麩のすまし汁	16 ・豚肉と白菜の豆乳煮込み ・さつま芋と ひじきの和え物 ・りんご	17 ・大根葉と ちりめんのごはん ・吉野汁	18 ・白身魚のフライ ・ポテトサラダ ・きのこのみそ汁	19 もちつき会 ・雑煮 ・ほうれん草と もやしの和え物 ・みかん	20 お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)
22 ・鮭の幽庵焼き ・冬至南瓜 ・茹でブロッコリー ・豆腐のすまし汁	23 ・がんもどきと 小松菜の煮物 ・さつま芋のみそ汁 ★きなこもち	24 ・里芋と舞茸のごはん ・なめこのみそ汁 ・りんご	25 ・スクエアハンバーグ ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・わかめスープ	26 ・年越しうどん汁 ・豚肉と白菜の重ね蒸し ・みかん	27 お休み
29 お休み	30 お休み	31 お休み			ごはんの日 (ごはんはいりません)