12月の献立表

★今月の食育目標★ 残さずきれいに食べよう！

平成３０年度　名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	17	4・18	5．19	6・20	7・21	8・22
給食	カレーライス 大根サラダ	ごはん 煮魚のわかめ添え 白和え みそ汁	ごはん れんこんの 中華風煮込み もやしのナムル わかめスープ	ごはん 鮭のねぎ塩 こうじ焼き 切り干し大根煮 ブロッコリー さつま汁	ゆかりごはん ローストチキン かぼちゃサラダ プチトマト コーンスープ （21日のみ） ブロッコリー みかん	甘辛丼 みそ汁 果物
おやつ	米粉のさつまいも 蒸しパン 果物 牛乳	のり塩ポテト 果物 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	わかめおにぎり 人参スティック 牛乳	米粉の アメリカンドッグ 果物 牛乳	補食 牛乳
	3・10	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15
給食	まぜごはん ひじき ごはん（10日） 白菜と春菊の ゴマ和え のっぺい汁	ごはん サンマのカレー煮 炒めなます 人参の甘煮 清汁	（12日のみ） カレーライス 大根サラダ	ごはん 魚のみぞれ焼き 五目煮豆 プチトマト みそ汁	ウインナーピラフ サワーブロッコリー 野菜スープ	中華飯 もやしスープ 果物
おやつ	あんこサンド 果物 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	12日　さつま芋もち 果物/牛乳 26日　りんごゼリー せんべい/牛乳	きのこリゾット 果物 牛乳	せんべい 果物 牛乳	補食 牛乳

残さずきれいに食べよう！

子どもの味覚はからだの成長と同時に形成されていきます。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験の少ない子どもには苦手な味になりやすいため、色々な食材と味に慣れ、味覚の幅を広げていくことが大切です。

またみんなで食べて楽しかった、クッキングをして苦手な食材も食べられたという経験が「おいしい」感覚を作っていきます。無理強いするのではなく、楽しい雰囲気で食事をすることも大事ですね。

１２月の旬の食材

里芋　さつまいも　れんこん　大根　かぶ　ねぎ
小松菜　きのこ類　ごぼう　水菜　春菊　白菜
カリフラワー　ブロッコリー　ほうれん草　鮭　たら
さば　ブリ　牡蠣　あんこう　いわし　かわはぎ
いくら　かに　なまこ　白子　りんご　みかん　柿

２６日（水）は大掃除です

出席の方は
お弁当の準備を
お願いします

苦手な野菜もクッキングで楽しく食べよう！！

＜白菜と春菊のゴマ和え＞大人2人、こども2人の目安量です

材料　白菜400g（3～4枚）、春菊（1/2わ）、ゴマ、砂糖、醤油

1．白菜は食べやすい大きさに切り、下茹で後ザルで冷ます。
2．春菊は2cmに切り、塩を入れた湯で下茹で後水にとる。
3．ゴマをすり、砂糖、醤油を加え白菜・春菊と和えて完成。

ゴマすりや白菜の水を絞るなど、親子で楽しみながら作ってみては・・・