

# 12月

しょくじだより

## R7.12月 わらべのうち保育園

今年も残りわずかとなりました。  
保育園ではクリスマスやお餅つきの行事があり、楽しくも忙しい月でもあります。  
コロナやインフルエンザの流行する時期でもあり、全園児で集まることも多い月ですので、うがい・手洗いはもちろん、十分な睡眠やバランスの良い食事を摂ることが大切になります。ご家庭でも、バランスの良い食事と規則正しい生活で師走を元気に過ごしたいですね。

### 焼き芋をしました

下準備で落ち葉を集めるところから始まり、お芋をきれいに洗い、当日はお芋を上手に新聞紙とアルミホイルでくるみ、元氣もりもり畑で焼き芋を行いました。子どもたちは『そーれ！』と火の中に入れ「熱いね！」「煙くさい！」と火の様子にも興味津々でした。出来上がった焼き芋は給食で頂きました。かわいい大きさのお芋もあれば長い大きなお芋もありみんながそれぞれの焼き芋を頂き、「甘いね！」「お芋でお腹いっぱい」と美味しそうに食べました。  
食育として実際に自分の口に入る食材に、触れてみたり匂いを嗅いでみたり、五感を使って体験することは食への興味・関心を高めることに繋がります。今後も子どもたちが食材に触れる機会を作っていきたいと思います。



### 冬至ってなあに？

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

#### 冬至の七種(ななくさ)

なんきん(かぼちゃ)、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うんどん(うどん)。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという縁起をかついだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
ごはん さばのソース煮 なっとうサラダ 味噌ポタージュ フルーツ	ごはん かに玉風卵焼き 塩こうじマリネ スープ フルーツ	ごはん 鮭のマヨ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ごはん すき焼き風にかぶの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 里芋コロッケ 大根と鮭のサラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ  クラッカー
甘酒蒸しパン 牛乳	さつまいもごはん 牛乳	コーンフレーククッキー 牛乳	ごまパン 牛乳	大根菜おにぎり お茶	
8	9	10	11	12	13
ごはん ちくわの天ぷら かぼちゃ煮 発酵美人みそスープ フルーツ	ごはん おでん 小松菜じゃこ和え さつまいも昆布煮 フルーツ	ごはん 魚のケチャップ和え 白菜のさっと煮 みそ汁 フルーツ	親子丼 かぶのツナマヨ和え きりぼしのはりはり フルーツ	ごはん 魚の梅しそばーぐ 里芋といかに みそ汁 フルーツ	ミルクもち  クッキー
鮭ときのこの炊き込みごはん お茶	おからチーズケーキ 牛乳	納豆巻き 牛乳	もちもちパン 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	
15	16	17	18	19	20
ごはん 手羽と大根大豆煮 骨ふと和え みそ汁 フルーツ	ごはん さんまの酢醤油煮 れんこんきんぴら みそ汁 フルーツ	ピラフ ミートローフ ツリーサラダ 豆乳カレースープ フルーツ	ごはん 魚のパン粉焼き 柿なます みそ汁 フルーツ	ごはん 厚揚げネギみそ焼き じゃが芋のごまソース みそ汁 フルーツ	トースト  せんべい
かぼちゃだんご 牛乳	ヨーグルト 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	まっくろくろすけおにぎり お茶	バースデーパン 牛乳	
22	23	24	25	26	27
ごはん シシャモの南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 みそ汁 フルーツ	ごはん マーマレードチキン ブロッコリーオーロラ和え シチュー フルーツ	きなこもち おにぎり 豚汁 フルーツ	ごはん 魚のゴマ照り焼き 白菜とリンゴのサラダ スープ フルーツ	年越しうどん 白花豆甘煮 大豆かき揚げ フルーツ	五平餅  クッキー
冬野菜雑炊 牛乳	レーズンパン 牛乳	ゼリー 牛乳	やきいも 牛乳	おこわ お茶	
29	30	31			
休 園	休 園	休 園			

◎年末のお休みでは生活リズムに気をつけながらも、家族でゆっくり過ごす時間が持てるといいですね。