

給食だより12月号

令和6年12月1日
株式会社食養の杜とやま

今年も残すところあと1か月となりました。
クリスマスに冬休み、雪も降るかもしれない、と子どもたちにとっては楽しい出来事がたくさんある12月ですが、寒さが厳しくなり、風邪が流行る時期でもあります。
寒さに負けないからだづくりを食事でも！



今月の目標は「食事を五感で味わいましょう！」です。

五感(視覚・聴覚・味覚・触覚・嗅覚)をつかって食事の楽しみ方を広げましょう。

視覚

食事は「彩りよく」を意識しましょう。
おかずや器の色で目でも楽しむ食事は子どもたちに食への興味をわかせます。



味覚

味覚の発達のピークは3～4歳と考えられています。いろんな味を知りましょう。



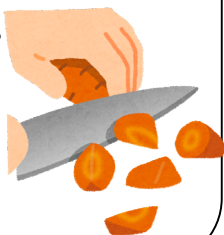
触覚

乳児はまずは手づかみで食事をします。大きくなっても調理前の食材を洗うのを手伝ったり、温かいごはんやおかずの入った器を持ったりすることで触覚でも食事を楽しむことができます。



聴覚

包丁で食材を切る音、食事を噛む音、「おいしいね」という声、食事を耳でも楽しみましょう。



嗅覚

野菜を切るときに感じるにおい、魚のにおいなど、調理前から食材のにおいを感じることができます。新米の香り、出汁の香り、など食事のにおいは大いに食事を楽しむ材料です。



献立紹介

徳島風煮豆料理 おでんぶ

材料(4人分)

煮豆
金時豆 80g
上白糖 20g(大さじ2強)
水 400ml
濃口醤油 5g(小さじ1)
人参 40g
大根 60g
ごぼう 40g
高野豆腐 1枚
こんにゃく 40g
梅干し 1個
だし汁 200ml
上白糖 10g(大さじ1強)
薄口醤油 9g(大さじ1/2)

煮豆を作る

- ①金時豆は3倍量の水に浸して5～6時間置く。
- ②つけ汁ごと鍋に入れ、火にかけ、沸騰したらざるにあげて煮汁を捨てる。
- ③新しく水をかぶるくらい入れて、沸騰したら弱火にして豆がやわらかくなるまで煮る。
- ④③に上白糖を入れて10分ほど煮て、醤油を加える。火を止めて、蓋をして味を煮含める。
- ⑤人参・大根は1cmの角切りにする。ごぼうは小さめの乱切りにする。
- ⑥高野豆腐は水につけて戻し、5mm厚さの色紙切りにする。こんにゃくはゆでて1cm角切りにする。

- ⑦鍋にだし汁と⑤⑥を入れて、沸騰したら上白糖・酒で調味し、梅干しを入れる。野菜がやわらかくなったら醤油を入れて、煮含める。仕上げに煮豆を入れて、3～4分煮て、煮汁が少し残る程度に仕上げる。

出典:農林水産省webサイト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/44_17_tokushima.html

今月の「日本の味めぐり」メニューは四国徳島の「おでんぶ」です！



写真出典:公益社団法人全国学校栄養士協議会weサイト
https://www.zengakuei.or.jp/kyodosyoku/pref/tokushima_03.html



「おでんぶ」は徳島県のお正月や新築などおめでたいときに出るごちそうの一つ。豆類が主役となるので「まめに働いて暮らせるように」という願いが込められています。おでんぶには高価な食材は使わないことが一般的。給食でも提供されています。

今月の目標

食事を五感で味わいましょう！



の献立

毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は18日に徳島県の「おでんぶ」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
2	月	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの香味焼き・かぼちやの煮物・ゆかり和え	ぱりんこ/牛乳
3	火	ビスコ/牛乳	★ わかめご飯・卵焼き・金時豆の煮物・小松菜のお浸し	星食べよ/お茶
4	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・高野豆腐の煮物・ゆでブロッコリー	ソフトサラダ/牛乳
5	木	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのごま焼き・なすの味噌炒め・彩りなます	アンパンソフトせんべい/豆乳
6	金	ベジたべる/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・コーン和え・果物	マリービスケット/牛乳
7	土	星食べよ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
9	月	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・厚揚げの煮物・おかか和え	ハッピーターン/牛乳
10	火	おさつスナック/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・白和え・大根の旨煮	ぱりんこのり塩味/お茶
11	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・こふき芋・菜果サラダ	きなこ餅せんべい/牛乳
12	木	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チキンハンバーグ・さつまいも甘露煮・塩昆布和え	サラダうす焼きせんべい/牛乳
13	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・お浸し・豚汁・果物	星食べよ/牛乳
14	土	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
16	月	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・切り干大根の煮物・ゆかり和え	ソフトサラダ/牛乳
17	火	星食べよ/牛乳	★ ごまご飯・アジのパン粉焼き・里芋の旨煮・かぶのお浸し	おさつスナック/お茶
18	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉生姜焼き・おでんぶ・ゆでブロッコリー	アンパンソフトせんべい/牛乳
19	木	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・フライドポテト・三色和え	ぱりんこ/ジュース
20	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・リンゴサラダ・野菜シチュー・一口ゼリー	きなこ餅せんべい/牛乳
21	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
23	月	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・さつま芋レモン煮・ツナサラダ	ハーベストセサミ/牛乳
24	火	白い風船/牛乳	★ 青菜ごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・塩昆布和え	星食べよ/お茶
25	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のゆかり焼き・ひじき煮・小松菜浸し	ぼたぼた焼き/牛乳
26	木	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・キャベツ海藻和え	ソフトサラダ/牛乳
27	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭塩焼き・ポテトサラダ・大根味噌汁・果物	白い風船/牛乳
28	土	ベジたべる/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース

19日(木) お誕生会 いちごミルク

★が主食です。