

給食だより12月号

令和5年11月30日
株式会社食養の杜とやま

今年も残すところと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、と子どもたちには楽しい出来事がたくさん12月。同時に寒さもさらに厳しくなり、風邪もはや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・触覚・味覚・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の食への興味をわかせます。



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。



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。



嗅覚

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



献立紹介

けんちょう

今月の郷土料理、山口のけんちょうです。
簡単に手に入る食材で作る家庭料理なので、ぜひ一度お試しください。



材料(4人分)
木綿豆腐 1丁
大根400g(1/3本くらい)
人参100g(1/2本くらい)
粉末だし 小さじ1くらい
醤油・砂糖・酒 大さじ2
ずつ

- ①大根、人参はイチョウ切りにします。煮崩れないよう、少し厚めに切ります。
- ②ごま油で大根・人参を軽く炒めます。油を回すと煮崩れしにくくなり、コクが出ます。
- ③豆腐を手で崩しながら入れていきます。木べらで混ぜながらさらに崩していきます。水分を飛ばすように少し炒めます。
- ④出汁、醤油、砂糖、酒で味を調え、柔らかくなるまで煮ます。
野菜や豆腐から水分が出るので、水は加えなくても大丈夫です。



JA山口県HPより

今月の「日本の味めぐり」メニューは本州の一番西、山口県の名物「けんちょう」です！



「けんちょう」は山口県の家毎の日常食として親しまれており、給食のメニューにも取り入れられています。

木綿豆腐・大根・人参だけのシンプルな料理ですが、地域やご家庭によっては鶏肉や油揚げや干し椎茸などの具材を入れることもあります。

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19日に山口県の「けんちょう」を取り入れました。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	金	のりわかめせんべい/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	野菜せん/野菜ジュース
2	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
4	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・ゆかり和え	ベジたべる/豆乳
5	火	ソフトサラダ/牛乳	★ じゃこごはん・卵焼き・小松菜のお浸し・金時豆	アンパンマンソフトせんべい/お茶
6	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・ゆでブロッコリー	ぱりんこ/ジュース
7	木	にんじんせんべい/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	カルシウムせんべい/牛乳
8	金	雪の宿黒糖みるく/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物	マリービスケット/野菜ジュース
9	土	とんがりコーン/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	薄焼ビスケット/ジュース
11	月	かぼちゃせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・白和え・大根うま煮	ハーベストセサミ/牛乳
12	火	ソフトサラダ/牛乳	★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・塩昆布和え	ハッピーターン/お茶
13	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・菜果サラダ	きなこ餅せんべい/ジュース
14	木	ポテトとほうれん草のおせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・チキンハンバーグ・切干大根煮・インゲンごま和え	サラダうす焼きせんべい/牛乳
15	金	マリービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・お浸し・豚汁・果物	星食べよ/野菜ジュース
16	土	カルシウム塩せんべい/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
18	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・金平ごぼう・キャベツのゆかり和え	ソフトサラダ/豆乳
19	火	のりわかめせんべい/牛乳	★ わかめごはん・アジの塩焼き・けんちょう・小松菜の中華和え	薄焼ビスケット/お茶
20	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉生姜焼き・フライドポテト・三色和え	RITZ/ジュース
21	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼き・高野豆腐含め煮・コーン和え	ぱりんこ/牛乳
22	金	にんじんせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の唐揚げ・リンゴサラダ・パンプキンスープ・ーロゼリー	きなこ餅せんべい/野菜ジュース
23	土	サッポロポトベジタブル/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	アンパンマンソフトせんべい/ジュース
25	月	ポテトとほうれん草のおせんべい/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
26	火	白い風船/牛乳	★ 青菜ごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ	おさつスナック/お茶
27	水	おこさませんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し	ぼたぼた焼き/ジュース
28	木	ソフトサラダ/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	RITZ/牛乳

★が主食です。