

# 12月 食育だより

令和4年12月1日発行 豊川こども園給食

少しずつ寒くなり、風邪を引きやすい季節になりました。12月は、発表会やクリスマス、年末年始と行事がたくさんあります。楽しむためにも体調を崩さないように、早寝早起きをし、冬野菜をたくさん食べて栄養をしっかり摂りましょう。

## クッキング 梅こび

クッキングは、今回初のハンバーグ作り☆子どもたちに包丁を使って玉葱切りから、ハンバーグのタネを捏ねて形を整えるまでを挑戦してもらいました☆

コロナ禍でクッキングがなかなか出来ずにいましたが、感染対策をしっかりと行いながら、楽しくハンバーグ作りが出来ました！



## 今月のレシピ ～ヤンニョムチキン～ (4人分)

- ・鶏肉 500g
- ・片栗粉 30g
- ・揚げ油 (タレ)
- ・砂糖 20g
- ・酢 15g
- ・醤油 20g
- ・ケチャップ 20g
- ・コチュジャン 5g



- 1.タレの材料を混ぜ、火にかける
- 2.鶏肉は一口サイズにし、片栗粉をまぶして油で揚げる
- 3.揚げた鶏肉を①のタレに絡めたら完成

## はらぺこあおむしクッキー



絵本給食で、はらぺこあおむしクッキーを作りました☆りんご、梨、すもも、いちご、オレンジと野菜パウダーを使い、色付けています。子どもたちもとても喜んで食べていました☆

## デイキャンプ ハンバーグ作り

クッキングで作ったハンバーグを持ってデイキャンプへ☆

レタス、チーズ、手作りのソースをバイキング形式で、子どもたちに作ってもらい、オリジナルのハンバーグができました。

マリオの中の好きなキャラクターと名前が入った自分だけのケースに入れてとても嬉しそうに食べていました。



4.5歳児になると骨付のサバを食べています。

11月から桜組さんも、挑戦！！気を付けるよう声掛けしながら、しっかりと骨を出し器用に食べることができていますよ☆



## 12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
5 豚汁 竹輪の磯辺揚げ 果物 チョコ風味パンケーキ	6 擬製豆腐 大根サラダ サニーレタス 利休白玉団子	7 牛肉の柳川風煮 レバーの唐揚げ ブロッコリー お好み焼き	8 ☆魚のクリームチーズ焼き ほうれん草のおかか和え 人参のグラッセ フロランタン	9 お弁当の日  お誕生日ケーキ	10 ナポリタン ミニゼリー お菓子 味噌煮込みうどん 果物 お菓子
12 ポークカレー 野菜サラダ 福神漬 パン	13 魚のみそ焼き ひじきの炒め煮 サニーレタス マカロニ黄粉	14 おでん風煮込み 果物 ☆キャロットケーキ	15 豆腐ハンバーグ スパソテー レタス アセロラゼリー・お菓子	16 肉じゃが さつま芋の天ぷら ブロッコリー 台湾カステラ	17 あんかけちゃんぽん 棒チーズ お菓子
19 餃子スープ レバーのソース煮 果物 ロールケーキ	20 八宝菜 シュウマイ 枝豆 豆乳もち	21 魚のホイル焼き さつま芋の味噌マヨ和え レタス おからドーナツ	22 ☆豚肉とキャベツの甘辛煮 彩り卵焼き ブロッコリー じゃが丸くん	23 照り焼きチキン ☆グラタン ☆マッシュポテトのツリー ヨーグルトジャムサンド	24 発表会 
26 ☆クラムチャウダー トライフル ☆チキンライスボール	27 魚のケチャップ煮 蓮根サラダ 枝豆 プリン・お菓子	28 スパニッシュオムレツ 線野菜 果物 ヨーグルトホットケーキ			

※行事等により、献立を多少変更することがあります。

☆は新メニューです。