

# 12月 給食だより

令和4年12月1日  
あいあい鳳保育園

令和4年11月 給食試食会

朝夕の寒さも少しずつ増し、本格的な冬の訪れが感じられる頃になりました。

12月の給食では、旬を迎えて甘みも増した大根やかぶ、白菜などの冬野菜が、汁物や煮物など温かいメニューでたくさん登場します。冬野菜やみかん等は、ビタミン豊富で風邪を予防してくれます。しっかり給食を食べて体を動かし、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。



## 11月の食育

ぞう組さんとらいおん組は、夏から大切に作った梅干しと、らいおん組さんが育ててくれたあいあい米を使って、お弁当作りを行いました。炊きたてのご飯の香りを嗅いでもらおうと、「いい匂い〜」「早く食べたい!」とワクワクした様子でした。ラップを使ったおにぎり作りはみんなすごく上手で、まんまるおにぎりや四角いおにぎりなど思い思いのおにぎりを作っていました。中にはラップを取り、手をご飯だらけにしているお友達もいました。おかずもお弁当箱にきちんと詰めて、あっという間に完食していました。

乳児棟ではうさぎ組さんがあいあい畑で掘ってくれたさつまいもで、おやつの大芋芋を作りました。「みんな頑張って掘ってくれたさつまいもだよ」と伝えると「やったー」と喜んでくれていました。

おかわりもたくさん出しましたが、きれいに完食してくれていました。自分たちで頑張って掘ったさつまいもはより一層おいしく感じた様子でした。

又、今年は、乳児棟のみかん、幼児棟の柿が豊作で、獲れたての秋の味覚をたくさん経験できました。

## クリスマス会

クリスマスメニューのケチャップライス・からあげ・ポテトサラダ・コーンスープ・キウイをかわいいひつじ柄のプレートに乗せ、厨房職員が折った折り紙サンタやクリスマスベルのお箸入れを添えて提供します。おやつの手作りクリスマスケーキは、いちごやチョコスプレーなどを自分でトッピングし、マイクリスマスケーキを楽しみます。

## 12月の平均栄養価(幼児食 昼食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当園見込み	615	22	19.5

## 今月の旬の食材

- かぶ…2. 7. 8. 21日
- 白菜…2. 14. 20. 21日
- 大根…1. 6. 10. 19. 22. 26日
- ほうれん草…1. 16. 20. 21. 26日
- れんこん…5. 16. 19日
- ブロッコリー…6. 16. 23日
- さつまいも…16. 20日
- 里芋…19. 21日
- ゆず…1. 22. 26日
- みかん…12. 15. 28日
- りんご…1. 7. 21. 27日



11月14日、15日、16日に給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま記載させていただきます。お忙しい中、給食試食会へのご参加、たくさんの貴重なご意見ありがとうございました。

## 11月14日(月) さつまいもごはん・肉じゃが・アボカドサラダ・ほうれん草の味噌汁

全体的にうす味だけど、素材の味が活かされていて美味しかったです。色合い、見た目も美しく、園では野菜を食べて完食なのもわかります。

お味噌汁のえのきがとても細かくカットされていて、これくらい細かくカットしないとダメなんだと勉強になりました。だしの味がすごく自然でおいしいです。

アボカドは少し硬かったがかつお節としょうゆのタレと合わせておいしく頂きました。初めて食べたメニューでした。

肉じゃがは甘くとてもおいしいです。脂身が少なくお肉特有のしつこさの物を感じなかったのも、下処理をしっかりとされているのかなと感じました。

お芋ごはんは芋の大きさが1cmほどのかわいらしい立方体で、大きさが均等のため、見た目がすごくよかったです。芋は少し硬かったのもう少し蒸した方がいい気も思いましたがおいしく感じました。

2枚の器に野菜の絵が描かれていて、これを毎回見ることで、自然に野菜に親しみを覚えるのかもしれないと思いました。

量も思ったより多く、家でもこれだけ均等に全部食べてくれたらいいのに、、、と淡い期待を抱きました。

## 11月15日(火) ごはんとふりかけ・筑前煮・ほうれん草のごま和え・汁麩のすまし汁・みかん

子どもが「保育園のお米美味しいねん」とよく言っているのですが、食べて納得!!甘くてかつおぶしのふりかけとよく合っていました。

筑前煮もほうれん草のごま和えも優しい味ですが、しっかり味もついていて美味しかったです。筑前煮のこんにやくとれんこんが少し薄いので、おはしで掴むのが難しいように感じました。

汁麩のすまし汁は素材の味を大切にしているなと思いました。

みかんもとっても甘くて美味しかったです。

いつも美味しい給食を用意して下さってありがとうございます。