



2022年度12月 むつみキッチン 住吉むつみ保育園



今年も残すところ1ヶ月となりました。今年はコロナウイルスの影響も少し穏やかになり、ゆとりをもって日々を過ごせたように思います。

10、11月には南瓜やさつま芋を使ったクッキングを乳児、3歳クラスが行ったり、4、5歳クラスがハロウィンにちなんでカップケーキ作りにチャレンジしました。

新米の日(11月9日)には、5歳児が毎年、稲の種植えから行っている米の収穫に合わせて、今年も新米の日と題し、全クラスとも自分たちで握ったおにぎりを給食で食べました。米にほんの少しの塩を入れて炊き上げたご飯に海苔を添えて提供しました。いつもは小食気味の子どももたくさんおかわりをし、米そのものの味を噛みしめて食べる事が出来たと思います。

また、おにぎりといえは、遠足でのおにぎり弁当も子どもたちにとって楽しみの一つです。こちらは、工夫された家々の味や、慣れ親しんだ大好きな味のおにぎりを食べたようで、新米の日には「お家ではツナマヨのおにぎりが好き」「この前は唐揚げが入ってたの!!」と教えてくれた子どもたちでした。

食べることへの意欲や、楽しさ、ありがたみなど、いきいきと話す子どもたちの姿を見て、ご家庭での生活の楽しさを垣間見た気がします。私も幼少期の遠足のお弁当の思い出を振り返り、暖かくなると共に、息子へのお弁当に対して、好物を入れてあげたい、野菜も食べて欲しい、量やいろどりは？、喜んでもらえるか？など、お弁当には随分と親の思いが詰まっているのだなと、初めてお弁当を作る側の気持ちにも気づけたような気がします。(もちろんお弁当が出来合いのものだった時もあり、それもまたいい思い出です。笑)

秋の実りを堪能した子どもたちは寒さの増す冬に備えて元気いっぱい!!12月にはお話あそびの会や、クリスマスを控えています。

立秋も過ぎ少しずつ寒さが厳しくなってきます。保護者のみなさまも、風邪などには十分お気を付けください。

来年もよろしくお祈りします。



今年の冬至は12月22日です



1年で最も昼が短くなる「冬至」。

運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、柚子湯に入ったりします。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪を引かないと言われています。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

柚子湯は柚子の強い香りで邪気を払うとされていて、この成分が血行を促進し体を温めて風邪を予防します。

かぼちゃラバ (家庭科高森さんのレシピ)

材料:かぼちゃ
ポン酢
オリーブオイル

*分量はお好みで
加減してください。



作り方

- ①南瓜を細切りにして、沸騰したお湯に10秒くらい入れ、早茹でする。
- ②ザルに上げ、余熱で火を通す。
- ③ポン酢とオリーブオイルをボウルなどに混ぜる。
- ④かぼちゃの水気を切り、③と和える。

アレンジ

オリーブオイルをごま油に変えて中華風に。ポン酢を出汁醤油に変えて、純和風に。ポン酢をごまだれに変えて、風味豊かに。その他、お好みで胡椒や七味をかけて、大人のおつまみにどうぞ☆

サーモンの柚子マリネ

材料:サーモン(刺身用) 1冊50g程度～
柚子 適宜
・玉ねぎ(みじん切り) 1/4玉
・すし酢 大さじ1～
・オリーブオイル 小さじ1～

作り方

- ①サーモンは一口大に切る。
*バットなどに桶のままのサーモンを入れ、塩と酒を振りかけ、氷を少し乗せておくとうま味が取れます。
- ②柚の皮を千切りにし、1/4個分果汁を絞っておく。(スーパーではチューブの刻み柚子もあるのでそちらを使っても◎その場合は果汁はなしで大丈夫です。)
- ③②と・をボウルに混ぜ合わせる。
- ④切ったサーモンと和え、少し馴染んだら、食べ頃です。

アレンジ

貝割れ大根、ごまなどの薬味を足す。柚子を柚子胡椒に変えて大人味に…。

今月の献立

今月もお話あそびの会やクリスマスなど楽しいことがいっぱい!!

献立には寒さに負けないような体作りができるようにクリスマスや、少し先取りの正月メニューなどを取り入れました。今月も五感をフルに使って美味しく楽しく健やかな給食の時間を子どもたちが持てるよう、調理も元気に頑張ります!!



12月6、20日(火):ぶりの照り焼き・なます

ぶりの照り焼きや酢の物(なます)は普段にも食べますが、おせち料理の一つです。「めでたい」に由来する鯛や、立身出世の縁起を担いで、成長に伴い名前が変わるぶりを保存を兼ねて焼き魚にします。給食では照り焼きにして提供します。

なますは、一般的に、人参と大根の酢の物ですが、昔は生の魚を使用したことから名づけられたそうです。人参と大根の色合いや形が祝い事に使われる水引きに似ているため縁起物としておせちに入ります。給食では、人参と大根に加え、干し椎茸、柿を入れて、旨味と甘味を少し目立たせ、子どもにも食べやすいように提供します。



12月15日(木):松風焼き

一般的には、ひき肉やすり身を味噌や砂糖で味付けし、卵と混ぜて型に入れ、表面にけしの実やごま、青のりをまぶした物が松風焼きです。四角形に切った物をけしの実と青のりでも市松模様にしたたり、「末広がりの縁起を担いで羽子板の形に切って、お重に詰めます。

おせち料理の松風焼ですが、簡単に言ってしまうと、みそ味の甘辛いひき肉です。オープンでも、フライパンでも、丸めずに焼くだけなので、ご家庭でもお試しください。↓↓↓

◎松風焼きの作り方

材料:鶏ミンチ 200g
豆腐 150g
・卵 1個
・生姜(すりおろし) 1片
・みりん 大さじ1
・砂糖 小さじ2
・醤油 大さじ1.5
・赤みそ 小さじ2
片栗粉 大さじ3
青のり、ごま、けしの実など適宜

作り方:

- ①ボウルにミンチを入れ、粘りが出るまで混ぜたら、水切りした豆腐を加え更に混ぜる。
- ②①に・の材料を全て加え、全体が混ざったら片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ③オープンシートを敷いたバットに②を入れて表面を平らにし、180℃に熱したオープンで20分焼き上げる。フライパンで焼く場合はハンバーグのように丸め、弱火で蓋をして2分半、ひっくり返して弱火で蓋をして4分、蒸し焼きにする。更に火を止めて蓋をしたまま2分余熱で火を通す。
- ④粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。



*お好みでハンバーグのように玉ねぎなどの野菜も入れてみてください♪

参考文献:農林水産省HP等



12月21日(水)クリスマスランチ

1年で一番豪華な給食です!!唐揚げや焼きそば、フライドポテトなど子どもたちに人気のメニューを取り揃えました。献立表には載せていませんが、パンも何種類かおかわりで提供します。お楽しみに☆



お値段以上♪
もやしっ♪

抜群の安さで、物価が高騰する昨今の救世主もやし!! 見た目はひょろっと頼りなさそうですが、値段以外の魅力がいっぱいです!!

もやしはは大きく分けて3つ種類がありそれぞれ味・太さ・固さが違います。

緑豆もやし

白くてやや太く、クセのないみずみずしいもやしで、淡泊な味わいなので、炒め物、汁物、あえ物などどんな料理にも合う万能タイプです。

ブラックマッペ(黒豆もやし)

細長く、ほのかな甘み都とシャキッとした食感があり、青臭さが少ないもやしです。西日本を中心に回っています。

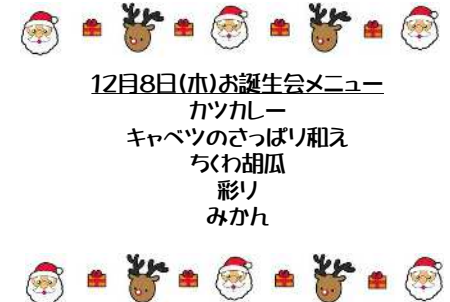
短時間で炒める鉄板焼き系の料理や、焼きそば、野菜炒めに合うほか、臭味の少なさを活かしたお浸し、しゃぶしゃぶにもおすすめです。

大豆もやし(豆もやし)

中華料理韓国料理によく使われています。ひげ根が長く、大豆部分の食感がしっかりとしたもやし。他のもやしより茹でるのに時間がかかりますが、豆の歯応えが他では味わえないもやしで、ナムルや、スープに適しています。

2022年12月献立表

日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料
1日 (木)	ごはん	米	10日 (土)	デミ風シチューライス	米、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、ピーマン、ブロッコリー、赤ワイン、ブルーベリー、ジャム、バルサミコ酢	★クリスマス★ 21日 (水)	二色おにぎり	米、のりたまふりかけ、彩りふりかけ
	豚の塩焼き	豚、塩、酒		ハンバーグ	合い挽き肉、玉ねぎ、椎茸、パプリカ、玉子、マヨネーズ、塩、こしょう		昼食	唐揚げ
2日 (金)	ニラだれ煮しキャベツ	ニラ、キャベツ、もやし、豚肉、九州醤油、酢	ブロッコリー和え	ブロッコリー、トマト、塩昆布、オリーブ油	おやつ	フライドポテト、塩、油	焼きそば	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、ニラ、もやし、焼きそばソース、三温糖、塩、こしょう
	ひじきの梅肉和え	レタス、貝割れ大根、大葉、ひじき、はちみつ梅干し、三温糖、酢、醤油	グレープフルーツ		おやつ	ポテトサラダ	じゃが芋、胡瓜、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう、三温糖、酢	
3日 (土)	さつまい	大根、人参、ごぼう、青ねぎ、白菜、さつま芋、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁	おやつ	ラムロールサンド	ロールパン、ハム、マヨネーズ、みそ、マスカロンチーズ	おやつ	スタックサラダ	胡瓜、人参、大根、マヨネーズ、みそ、三温糖
	りんご		おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、ココア	おやつ	麦みそ汁	大根、人参、白菜、ごぼう、えのき、椎茸、青ねぎ、鮭、麦みそ、かつお昆布出汁
4日 (日)	おやつ	シリアルクッキー	おやつ	バナナ		おやつ	みかん	
	ごはん	米	おやつ	ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、塩、ココア	おやつ	きな粉コーンフレーク	コーンフレーク、きな粉、三温糖
5日 (月)	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ、バナナ(乳児、ロールパン)	おやつ	ごはん	米
	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	豚の塩焼き	豚、塩、酒
6日 (火)	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	ニラだれ煮しキャベツ	ニラ、キャベツ、もやし、豚肉、九州醤油、酢
	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	ひじきの梅肉和え	レタス、貝割れ大根、大葉、ひじき、はちみつ梅干し、三温糖、酢、醤油
7日 (水)	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	さつまい	大根、人参、ごぼう、青ねぎ、白菜、さつま芋、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、麦みそ、かつお昆布出汁
	おやつ	いちごミルクパン	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	オレンジ	
8日 (木)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
9日 (金)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
10日 (土)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
11日 (日)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
12日 (月)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
13日 (火)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
14日 (水)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
15日 (木)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
16日 (金)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
17日 (土)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
18日 (日)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
19日 (月)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
20日 (火)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
21日 (水)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
22日 (木)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
23日 (金)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
24日 (土)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
25日 (日)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
26日 (月)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
27日 (火)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
28日 (水)	コンソメスープ	玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、コーン缶、ビーフコンソメスープ	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	グレープフルーツ		おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
29日 (木)	ごはん	米	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	豚の香味ソース炒め	豚肉、キャベツ、にんにく、ソース、ケチャップ、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
30日 (金)	海苔パンネ	ベントパスタ、人参、にんにく、しらす、もみり、青のり、生クリーム、醤油、みりん	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ
	かぼちゃのサブジ	南瓜、にんにく、カリフラワー、三度豆、クミンシード、クミン粉、ハーブ塩、オリーブ油、塩、三温糖	おやつ	バナ	バナナ	おやつ	おやつ	おやつ



12月8日(木)お誕生会メニュー
カツカレー
キャベツのさっぱり和え
ちくわ胡瓜
彩り
みかん

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
 ※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。