



12月きゅうしょくだより

令和2年度12月分 小山保育園



【12月のテーマ】 楽しい給食

【食育目標】 楽しい雰囲気づくりで、仲良く食べる

今年も残り少なくなりました。年末は行事や大掃除など、なんとなく慌たしくなります。寒さも本格的になりますので、体調を崩さないよう、手洗い・うがいをしっかりして、元気に新年を迎えましょう！

楽しい雰囲気づくり



お友達や先生、家族や身近な人と楽しい雰囲気の中で食事をする事で、子供たちは食べる楽しさを味わいます。食卓は単に空腹を満たすのではなく、子供の心の成長を促す大切な場面です。盛り付けなども工夫し、食事を楽しみましょう。

一緒に食べたい人がいる子どもに

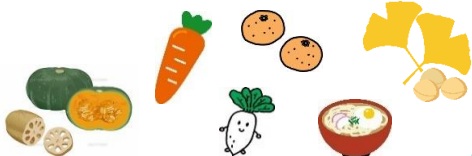
- 誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有することが、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。
- また、親しい人を増やすことで食生活の充実につながります。
- 友達と食べる
- 保育士と食べる
- 栄養士や調理員など食事を作る人と食べる
- お父さんお母さんと食べる
- 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる



毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！

冬至（とうじ） 12月21日

1年のうちで、日照時間（昼間の時間）が最も短くなる日です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。また、冬至の日に「ん」がつくものを食べる事で「運がつく」「根（こん=気力）がつく」といわれており「ん」が二回つく食べ物を冬至七菜と呼びます。ぜひ探してみてください！



年越しそば 12月31日

大晦日には、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる習慣があります。「そばのように細く長く生きられるように」という願いが込められているそうです。また、そばはうどんより切れやすいことから「1年の苦労や災いを断ち切る」という意味もあります。よく噛んで食べましょう！



	1日かようび たきたてごはん やきざかな じゃーまんぼと はくさいのみそしる りんご ぎゅうにゆう ふれーくつきー	2日すいようび たきたてごはん ひれかつ まかろにさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう いしがきまんじゅう	3日もくようび たきたてごはん にざかな ほうれんそうのいそあえ えのきのみそしる ぎゅうにゆう じゃがいももち	4日きんようび わかめごはん のつぶいじる ればーのあまからに ぎゅうにゆう かりかりりこ せんべい	5日どようび すばげていなほりたん ばなな ぎゅうにゆう かりんとう
7日げつようび ごぼとんどん だいこんさらだ はくさいのみそしる ぎゅうにゆう あげぼん	8日かようび たきたてごはん さかなのかぼやき かぼちゃさらだ なすのみそしる りんご ぎゅうにゆう ぶどうぜりー	9日すいようび たきたてごはん はんぱーぐ じゃがいものおかか えのきのみそしる りんご ぎゅうにゆう ごまちんすこう	10日もくようび たきたてごはん さかなのみそつけやき ゆかりはくさい たまねぎのすましじる ぎゅうにゆう ちぢみ	11日きんようび 「もちつきかい」 とうふのみそしる つけもの みかん ぎゅうにゆう ちゅうかむしぼん	12日どようび やきそば ばなな ぎゅうにゆう びすけつと
14日げつようび ふりかけごはん たいぴーえん にらたま ぎゅうにゆう くさだんご (すみれ・つくし)くつきー	15日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき びーふんいため とうふのみそしる ばなな ぎゅうにゆう もちもちちーずぼん	16日すいようび かやくごはん だんごじる もやしのごまあえ むぎちゃ りんごよーぐると	17日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき しらあえ たまねぎのすましじる ぎゅうにゆう にまめ	18日きんようび たきたてごはん ひながんも きりぼしのちゅうかささらだ もやしのみそしる ぎゅうにゆう さくさくつきー	19日どようび ちゃんぼん みかん ぎゅうにゆう せんべい
21日げつようび たきたてごはん かぼちゃいりちきんかれ はくさいあまずゆずふうみ みかん ぎゅうにゆう ばななすこーん	22日かようび たきたてごはん さかなのこうみやき ひじきのいりに だいこんのみそしる ぎゅうにゆう 外でやきいも	23日すいようび たきたてごはん ぼととみーとろーふ もやしのこんぶさらだ とうふのみそしる ぎゅうにゆう くつきー (くりすますぼーじょん)	24日もくようび 「くりすますかい」 ばいきんぐりょうり ☆...☆...☆...☆ ぎゅうにゆう らすく	25日きんようび たきたてごはん てりやきちきんふう ちぎりあげに もやしのみそしる むぎちゃ よーぐると くらっかー	26日どようび にくうどん ばなな ぎゅうにゆう こくとうどーなつぼう
28日げつようび はやしらいす はるさめさらだ ぎゅうにゆう ふれーくあえ					

菜園
たくさん野菜が
すくすく育っています☺！

収穫が楽しみです♥

おもちつき会のお知らせ

11日
きんようび

