



# 12月きゅうしょくだより

令和3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。

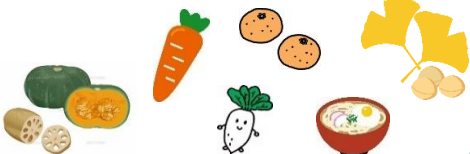
- 友達と食べる
- 保育士と食べる
- 栄養士や調理員など食事を作る人と食べる
- 地域のお年寄りなどさまざまな人と食べる



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22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日すいようび たきたてごはん ひながんも ぶろっこりーさらだ あおなのみそしる	2日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき きりほしのふくめに かぼちゃのみそしる	3日きんようび たきたてごはん ぼてとみーとろーふ だいこんさらだ たまねぎのみそしる	4日どうようび すばげていなほりたん おれんじ  ぎゅうにゅう びすけっと
		ぎゅうにゅう らすく	ぎゅうにゅう ふれーくあえ	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	
6日げつようび わかめごはん だんごしる とりれぱーのあまからに	7日かようび たきたてごはん やきさかな もやしいため あおなのみそしる ばなな	8日すいようび たきたてごはん やみつきちきん ひじきのいりに えのきのみそしる	9日もくようび たきたてごはん さかなのくろっかーやき じゃがいものおかかに もやしのみそしる りんご	10日きんようび 「えんがいがいまいく」 あいじょうべんとう  ぎゅうにゅう せんべい	11日どうようび きつねうどん みかん  ぎゅうにゅう くつきー
ぎゅうにゅう きなこくつきー	ぎゅうにゅう やきいも	むぎちゃ よーぐると くろっかー	ぎゅうにゅう ちゅうかむしぼん		
13日げつようび ちきんかれーらいす かきなます  ぎゅうにゅう ばななすこーん	14日かようび たきたてごはん さかなのてりやき ちぎりあげに たまねぎのみそしる ばなな	15日すいようび たきたてごはん にこみはんぱーぐ かみかみさらだ はくさいのみそしる りんご	16日もくようび たきたてごはん さかなのふらい ぼてとさらだ あおなのみそしる みかん	17日きんようび たきたてごはん ぎゅうにくのすきやきふう はるさめさらだ だいこんのみそしる ももかん	18日どうようび ちゃんぽん ばなな  ぎゅうにゅう こくどうーなつぽう
ぎゅうにゅう ばななすこーん	ぎゅうにゅう ちーずむしぼん	ぎゅうにゅう にまめ	ぎゅうにゅう きなこーすと		
20日げつようび ゆかりごはん おでんふうに もやしのごまあえ	21日かようび 「もちつきかい」 とうふのみそしる つけもの・みかん (つくし・すみれ) てりやきちきん	22日すいようび ふりかけごはん ぶたじる かぼちゃのあまに	23日もくようび たきたてごはん さかなのこうみやき びーふんいため だいこんのみそしる	24日きんようび 「くりすますかい」 ばいきんぐりよりり  ぎゅうにゅう すのーぼーるくつきー	25日どうようび やきそば りんご  ぎゅうにゅう かりんどう
ぎゅうにゅう あげぼん	ぎゅうにゅう りんごゼリー	むぎちゃ りんごよーぐると	ぎゅうにゅう とうふだんご		
27日げつようび はやしらいす きゅうりのすのもの  ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえはーす	28日かようび たきたてごはん さかなのみそつけやき きりほしのちゅうかさらだ えのきのすまじる				
	ぎゅうにゅう じゃがいものおやき				

おもちゃつき会のお知らせ

21日  
かようび