

発行

2025年11月28日

サン・ベビールーム

12月 食育だより



冬の訪れを感じる季節となり、朝晩の冷え込みが一段と強くなってきました。園では、お子さんたちが元気に過ごせるよう、体を温める食材や季節を感じられるメニューを取り入れて給食を提供してまいります。12月は焼きいもの食育活動やクリスマスなど、行事を楽しく味わいながら、お子さんたちが四季のうつろいを感じられるよう工夫してまいります。

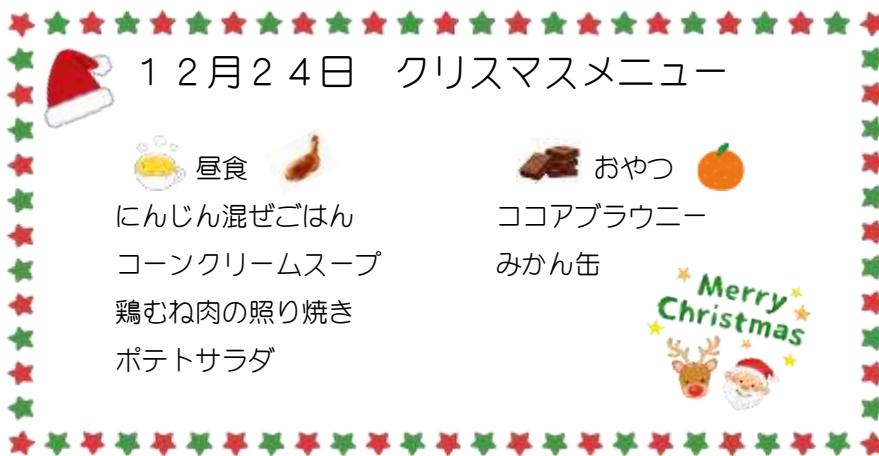
今月の郷土料理は
山形県の『芋煮』を
紹介します！



芋煮とは山形県で秋に楽しめている郷土料理です。秋が旬の里芋をはじめ、にんじんやごぼう、こんにゃくなどの野菜と、牛肉や豚肉を入れて、だしあげぐつぐつ煮込む温かいお鍋料理です。

山形では、川辺や公園などで大きなお鍋を囲んで「芋煮会」を開くことが秋の楽しみの一つです。旬の食材のやさしい味を味わいながら、自然やみんなで一緒に食べるという楽しさを感じられるのも芋煮の魅力です。

給食では、お子さんたちも食べやすいように味をやさしく調整し、牛肉を豚肉で代用しています。秋の恵みを楽しんでもらえると嬉しいです。



おしゃせ

園ではこれまで、食物アレルギーのあるお子さんに配慮し、該当食材の使用を控えながら給食を提供してまいりました。このたび、保護者の皆さまの継続的な見守りと日々のご家庭でのご尽力により、複数のお子さんのアレルギーが解除になりました。これに伴い、これまで制限していた一部の食材を少しずつ献立へ戻し、使用してまいります。保護者の皆さまがお子たちの体調と安全を第一に考えて取り組んでくださったことに、心から感謝申し上げます。

今後も園では、安全な調理を徹底し、お子さんに寄り添った対応を行ってまいります。また、給食で使用している「しらす」にエビやカニが混入している事が多く、12月の献立からはアレルギー表示義務食材の欄に「エビ・カニ」を追記しました。ご確認をお願いいたします。

☆1 1月に人気だった給食のレシピ2選☆

鮭のもみじ焼き



【材料】(1人分)

鮭32g、にんじん7g、酒小さじ1/5、マヨネーズ小さじ1

【作り方】

- ① 鮭に酒をまわしかけて5~10分ほど置き、臭みをとる。
- ② にんじんを茹で、ブレンダーにかける。(すりおろしても良い)
- ③ ボウルに②のにんじんとマヨネーズを混ぜ、もみじソースを作る。
- ④ ①の鮭の水気を軽くふき、その上に③のもみじソースを塗る。
- ⑤ オーブンを170℃に予熱する。
- ⑥ 170℃で15分程焼き、鮭に火が通れば完成。



にんじんのオレンジが「もみじ色」で見た目も秋らしいです。

ココアクッキー



【材料】(1人分)

小麦粉11g、ココア1.8g、ベーキングパウダー0.6g、バター5.6g、三温糖3g、牛乳2.8g

【作り方】

- ① バターは室温に戻すか、電子レンジで10秒ずつ様子を見ながら柔らかくしておく。
- ② 小麦粉・ココア・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ボウルにバターと三温糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ④ ふるった粉類を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 牛乳を大さじ1ずつ加えて、手でひとまとめにする。
- ⑥ ラップで棒状に包み、冷蔵庫で10分寝かせる。
- ⑦ 生地を寝かせている間にオーブンを170℃に予熱する。
- ⑧ 生地を5ミリ程度の厚みで輪切りにする。
- ⑨ 170℃で12~15分焼き、中まで火が通れば完成。