



令和4年度 12月
 社会福祉法人 江和会
 うさぎ山こども園

寒い日が多くなってきました。身体を温めてくれる人参、ごぼうなどの根菜類や、今が旬の白ねぎを食べて寒い冬を乗り越えましょう。

～箸が上手く持てない時は、スプーンの練習から～

箸の練習を始めても、なかなか上達しないことがあります。その場合、スプーンを正しく持てていないことが多いです。スプーンに興味をもち始めたら、スプーンに移行し、段階的に「上握り」→「下握り」→「鉛筆持ち」にさせると、箸への移行がスムーズになります。また食器は、ふちが立ち上がったデザインのお皿だと、食べ物をすくいやすくなりますよ。箸がなかなか上達しない時は、手づかみ食べやスプーンに戻って練習してみてください。いつからでもやり直しができます。スプーンで鉛筆持ちができるまでになると、箸だけでなく、鉛筆も正しく持てることにもつながります。フォークはスプーンがしっかり持てるようになってから練習するとスムーズにいきます。



「上握り」



「下握り」

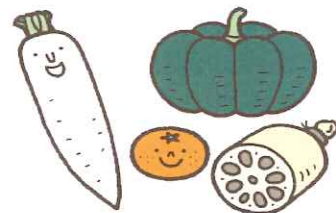


「鉛筆持ち」



冬至に「ん」のつく食べものを

1年で1番昼が短くなる冬至。今年は、12月22日です。かぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には、「運」がつくとして、「ん」のつく食べものを食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん・だいこん・れんこんなど、「ん」のつくものを食べてみてはいかがでしょうか。給食では、冬至の日になんきん・だいこんを使っています。



今月の島根の名産食材「小松菜」

小松菜は、中国原産で、江戸時代に小松川（現在の東京都江戸川区周辺）で栽培されていたことから、コマツナと名付けられました。今も東京での栽培が多く、関東での雑煮には欠かせない野菜です。山陰の気候にもあっており、島根県でもよく栽培されています。

ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬の中心は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。茎を広げるようにして、流水でよく洗ってから調理しましょう。アクが少ないので、下茹での必要はありません。



12月の献立表

月	火	水	木	金	土	
			1/ せんべい ひじきご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え/ 白菜の味噌汁 ピザトースト お茶	りんご ご飯 筑前煮 ささみときゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	3/	焼きそば
5/ ぶかし芋 ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	6/ トースト ハヤシライス 大豆サラダ 果物	7/ おにぎり ご飯 肉じゃが キャベツとじゃこの中華和え 麩の味噌汁	8/ いりこ ご飯 さばの味噌煮 きゅうりとハムのサラダ なめこの味噌汁	9/ パナナ ご飯 豆腐のまり揚げ 南瓜サラダ 大根の味噌汁	10/	うさぎ山 on ステージ
わかめおにぎり お茶	あんこスティックパイ お茶	きなこトースト 牛乳	ヨーグルト	ピラフおにぎり お茶	10/	
12/ 南瓜のバター焼き 中華丼 春雨の酢の物 果物	13/ りんご ご飯 筑前煮 ささみときゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁	14/ いりこ ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁	15/ 干し芋 〈もちつき会〉 お餅・おにぎり (きなこ、しょうゆ、あんこ) 豚汁 みかん	16/ せんべい 炊き込みご飯 魚の竜田揚げ ブロッコリーのごま和え ウインナー	17/	牛すき丼
りんごのスコーン 牛乳	選べるおにぎり お茶	バナナ お茶	シュガートースト 牛乳	パパロア風		
19/ ぶかし芋 ご飯 さばの味噌煮 きゅうりとハムのサラダ なめこの味噌汁	20/ トースト ハヤシライス 大豆サラダ 果物	21/ フルーツヨーグルト ご飯 肉じゃが 小松菜とツナのサラダ 麩の味噌汁	22/ りんご ご飯 豆腐のまり揚げ 南瓜サラダ 大根の味噌汁	23/ パナナ ピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ じゃが芋のスープ クリスマスデザート 豆腐ドーナツ 牛乳	24/	チキンライス
ヨーグルト	あんこスティックパイ お茶	ピザトースト お茶	選べるおにぎり お茶			
26/ いりこ 中華丼 春雨の酢の物 果物	27/ パナナ 年越しうどん かき揚げ 果物	28/ 干し芋 ご飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツとじゃこの中華和え 豆腐の味噌汁	21日・小松菜 ★園の畑で採れたものを使用します！			
パパロア風	いなり寿司 お茶	プリン				

12月23日 クリスマス会・誕生会

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています。



マークのついている日は、ミッケの日です。給食をお弁当箱に詰めて食べます♪

ほし、つき、うちゅう組は、大きめの空の弁当箱・箸・弁当包み（バナナくらいの大きさ）を持ってきてください。

にじ組は、園のものを使用します。

たいよう・そら組は、1日 ブロッコリーのごま和え⇒白菜の味噌汁 になります。