



2021年12月1日  
尚徳福祉会 仲町保育園  
栄養士

今年も残すところあと1ヶ月になりました。この1年間元気に過ごせましたか？寒くなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。体調を崩さないように、食事前の手洗いうがいをいつも以上にしっかりして元気に新しい年を迎える準備をしましょう！



### 12月の献立紹介

#### 作り置きもできるおススメ副菜 高野豆腐の煮物

##### ★材料（5人分）

高野豆腐 150g さつまいも 100g  
醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1 だし汁 適量

##### ★作り方

- ①高野豆腐をぬるま湯でもどして絞り、食べやすい大きさに切る。
  - ②さつまいもを食べやすく切る。
  - ③①と②を醤油、砂糖、だし汁で煮る。
- ※だし汁の量は具がひたひたになるくらいです。
- ④さつまいもが柔らかくなったら完成です。

### 給食の様子紹介！～さくらんぼ組～

さくらんぼ組の子どもたちは、食べる事が大好きです。給食の内容によっては、食具より先に手がでている様子も見られますが、食具の使い方を練習中です。最近では、クラスのみんががお皿を「ピッカリーン」になるように頑張っています。ピカピカのお皿を見ると、調理している私たち栄養士も嬉しいですよ！

12月14日（火）は、さくらんぼ組リクエストメニューです！さくらんぼ組のみんなの好きな物がつまんだ給食になっています。楽しみですね！

### 自分で手洗い、いつから？

子どもが手を洗う練習は、つかまり立ちが安定してから始めましょう。食事の前後など、最初は大人が後ろから子どもを支えて、手のひら、指、手首を洗ってあげます。子どもが歩いて手洗い場に行けるようになったら、自分でこする練習も始めてみましょう。



### さくらんぼ組リクエストメニュー

給食：カレーライス、コールスローサラダ  
ABCスープ、みかん  
おやつ：ココアクッキー



### 家庭でできる簡単食育

#### 配膳・かたづけをしよう

食への関心をはぐくむ上で大切なことのひとつが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。このときに正しいお皿の並べ方も伝えていきます。できるようであれば、ごはんや汁ものをよそってもらうのもいいでしょう。食べ終わったら同様に食器を運んでもらい、両手がしっかり使えるようになったら食器洗いにもチャレンジしてみるのもいいですね。

