

かたるばキッチンからこんにちは



2025.12

今年も残りわずかとなりました。つい最近まで半袖で過ごしていたので体感的にはまだ秋くらいですが、もう12月ですね。少し早いです、今年はどうな一年でしたか？

12月は、クリスマスに餅つき、おせちの準備に年越しそばと、食の行事がたくさんです。季節の行事やその行事にまつわる食べ物を楽しんで元気に新しい年を迎えましょう！



今月は「ぐりとぐらとくもぐら」(中川李枝子 山脇百合子 福音館書店)から『マーマレードサンド』です。とち組のみんなが大好きな絵本。ぐりとぐらが作る、ピーナツバターマーマレード たんぼほ クローバー パセリ セロリをパンにはさんだ、ぐりとぐらサンド。その中から、マーマレードジャムをピックアップしてサンドイッチを作ります！お天気が良かったら、サンドイッチをもってお散歩に行けるかな？



今月は、北海道のご当地料理『札幌みそラーメン』と『スープカレー』です。

『札幌みそラーメン』

明治17年(1884年)、函館市で店を構える洋食店で提供された「南京そば」というメニューが「日本ではじめてのラーメン」だったという説がありますが、詳しい資料などが残っておらず定かではありません。気温の低い北海道では「ラーメン」が食生活のなかに急速に浸透し、札幌の「味噌ラーメン」、函館の「塩ラーメン」、旭川の「醤油ラーメン」など、地域ごとの風土に合わせた特徴のあるご当地ラーメンが生まれました。

『スープカレー』

とろみのついたルーカレーとは異なるサラサラしたスープ状のカレーで、北海道の郷土料理です。今では北海道の郷土料理とは思えないほど全国的に普及しています。「スープカレー」は、ごはんと別々に出されてスプーンにすくったご飯を「スープカレー」にくぐらせて食べるのが正式な食べ方ですが、給食では子どもの食べやすさを考慮し、ごはんにかけて提供します！

5月に北陸新幹線に乗りし東京を出発したグルメツアーは、約半年を駆け福井県の敦賀駅に到着しました。今月は、空路で北海道に移動し北海道の食を楽しみます。来月は、北海道新幹線に乗りし、青森県を目指します！！冬の東北、どんな美味しいものと出会えるか楽しみです！！



(参照：農林水産省HP)

目指せお箸名人

日本人にとって大切な食具の箸。一人ひとり自分の箸を持つことは日本人の食文化の特徴です。正しく食具を持つことは、食事マナーのひとつであり、食への意欲、脳の発達と手先の器用さにもつながります。正しい持ち方を習得し、お箸名人を目指しましょう！！

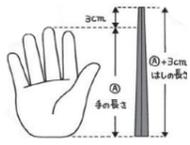


Q. 箸は何歳から始めるの？

A. 年齢ではなく、手指の発達段階に合わせて始めます。鉛筆の持ち方でスプーンを持ち、上手に掬えるようになったら始めると良いですね。食事の時間は厳しく注意をしたり、正しい持ち方に拘り過ぎないよう楽しい時間を心がけてください。

Q. 箸のサイズは？

A. 手の長さ+3cmが目安です。



Q. 正しい持ち方は？

A. ・鉛筆の持ち方で、箸を1本持ちます。
・もう1本の箸を親指の付け根から通して、中指と薬指の間に置きます。
・下の箸は動かさず、人差し指と中指で挟んだ上の箸だけ動かします。



風邪に負けない身体を作ろう

ただの風邪だから…と、つい軽く考えてしまいがちですが、昔から『風邪は万病のもと』と言われるように、風邪をひくと免疫力が低下し、他の病気の引金になったり、慢性疾患が悪化したりすることがあります。風邪の予防には、帰宅後の手洗いがいい、栄養バランスのとれた食事と十分な休養、そして適度な運動で免疫力を高めることです。体調の異常を感じたら無理をせず、体を温めてゆっくりと過ごすことを心がけましょう！！



来月の食材 1月の献立では、春の七草・ぶり・たら・卵・はちみつ等を提供する予定です。



2025年度 12月献立表

芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 (月)	ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりとちくわのしみ漬け にぎわい汁 果物	甘酒パンケーキ 豆乳	米 砂糖 ごま ごま油 里芋 小麦粉 甘酒 メープルシロップ	鯖 味噌 ちくわ 豆腐 鶏肉 豆乳	しょうが 梅干し きゅうり わかめ 大根 人参 長ねぎ 椎茸	緑黄色野菜
2 16 (火)	ごはん レバーの唐揚げ ごまソースからめ 白菜ツナ昆布 納豆汁 果物	カレーパイ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま パイ生地	レバー ツナ 納豆 豆腐 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	しょうが 白菜 もやし 人参 昆布 大根 長ねぎ つきこん しめじ 玉ねぎ	海藻類
3 17 (水)	ごはん えのきつくね ほうれん草のしらす和え 切干大根とちくわのすまし汁 果物	□マーマレードサンド 豆乳	米 油 ごま パン マーマレードジャム	豚肉 しらす かつお節 ちくわ 豆乳	えのき 長ねぎ れんこん ほうれん草 もやし 人参 切干大根 玉ねぎ 小ねぎ	いも類
4 18 (木)	札幌みそラーメン 焼き餃子 果物	チーズおかかおにぎり 麦茶	中華麺 バター ぎょうざの皮 油 ごま油 米	豚肉 なると 味噌 チーズ かつお節	もやし 長ねぎ 人参 コーン きくらげ キャベツ ニラ しょうが ひじき	豆・豆製品
5 19 (金)	ごはん 麻婆大根 ツナじゃが はるさめスープ 果物	マカロニきな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 春雨 マカロニ	豚肉 厚揚げ 味噌 ツナ きな粉 牛乳	大根 長ねぎ にんにく しょうが もやし 人参 ニラ しめじ 昆布	緑黄色野菜
20 (土)	ごはん 豚肉と玉ねぎのトマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツスープ 果物	さつまいもスコーン 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 メープルシロップ ごま ごま油 さつまいも 小麦粉	豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	玉ねぎ しめじ 人参 ブロッコリー コーン キャベツ わかめ 長ねぎ	魚介類
8 22 (月)	スタミナ納豆丼 べっぴん漬け風 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 果物	8日 はちみつマフィン 22日 かぼちゃと小豆のマフィン 豆乳	米 ごま油 甘酒 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 生クリーム はちみつ (22日) 柚子ジャム	納豆 豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳 豆乳	にんにく しょうが 人参 ニラ 椎茸 大根 大根葉 玉ねぎ わかめ (22日) かぼちゃ あずき	卵
9 23 (火)	パン チキンクリーム煮 温野菜 果物	たまご雑炊 麦茶	パン じゃがいも 生クリーム マカロニ バター 米 ごま油	鶏肉 牛乳 しらす 卵	白菜 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 れんこん 小ねぎ	豆・豆製品
10 24 (水)	ごはん 大豆の揚げ煮 カリフラワーのおかか梅和え なめこの味噌汁 果物	クリームコーントースト 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油 パン ノンエッグマヨネーズ	大豆 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 チーズ 牛乳	人参 ほうれん草 カリフラワー 梅干し なめこ 大根 長ねぎ コーン	魚介類
11 (木)	スープカレー マカロニサラダ 大根ベーコンスープ 果物	カップケーキ 牛乳	米 じゃがいも 米粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 砂糖 甘酒 ごま油	豚肉 ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 大根	きのこ類
12 25 (木)	ジャンバラヤ ローストチキン にんじんマリネ クラムチャウダー 果物	もみの木ケーキ 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉 甘酒 ごま油 さつまいも 生クリーム	鶏肉 ウインナー あさり 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく パセリ粉 しょうが キャベツ レモン果汁 マッシュルーム	海藻類
12 26 (金)	ごはん 鮭の磯辺焼き 三色和え 芋煮汁 果物	焼きいも 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 里芋 さつまいも	鮭 チーズ かつお節 牛肉 牛乳	青のり ほうれん草 もやし 人参 こんにゃく ごぼう 舞茸 長ねぎ	豆・豆製品
13 27 (土)	ごはん 厚揚げと冬瓜のあんかけ のりじゃが えのきの味噌汁 果物	パブリカ蒸しパン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉 油	厚揚げ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	冬瓜 しめじ 人参 青のり えのき 白菜 長ねぎ パブリカ	魚介類

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆今月使用する食材に、レバー・あさり・甘酒・はちみつ・卵等があります。

☆今月の果物は、バナナ・りんご、柑橘等を予定しています。

☆くるみ・とち組は午前補食に 牛乳とクラッカー・ビスケット・せんべい等を食べます。(くり組は完了食から提供があります)

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆ノマークは『ご当地メニュー』です。

☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	413kcal	15.5g	11.5g
3-5歳児	534kcal	20.1g	14.9g

