



# 12月の給食だより

平成26年度 12月 なかさわ保育園  
栄養士 山中 作紀

気温もぐっと下がり寒い日が増えました。子ども達の服装からも冬がそこまで来ていることを感じさせられます。ウイルス感染症を防ぐために、手洗い、うがいをしましょう！  
また寒いからといって部屋を閉め切らず、適度に喚起をし、空気の入替えをしましょう！



## 給食目標：食事のマナーに気を付けよう！

「おはしが使えるようになった。」「お茶碗のごはんを自分で集められるようになった。」など、一人で上手に給食を食べられるお友だちが増えてきました。食事のマナーにも気を付けて、より良い給食の時間を過ごしましょう。



### できていますか？

- 体はテーブルにむける・・・斜めに座っていると、食べこぼすことが多くなってしまいます。
- 食べるときはお皿に手を添える・・・大きなお皿はお皿のふちに手をそえます。
- お茶碗はきちんと持つ・・・陶器の食器を使用しているので少し重いですが、親指は、茶碗の淵に沿え、他の指は糸底（お茶碗の底）に4本そろえて持つのが基本です。
- 食器はたたかない・・・スプーンやフォーク、箸で食器をたたくと、食器が傷むだけでなく、料理が飛び散ったりします。



### 好評だった献立

・・・煮奴の肉みそかけ・・・

<分量>

豆腐 400g

昆布 2g

#### 肉みそ用の材料

赤みそ 25g

鶏ひき肉 80g

ネギ 20g

たまねぎ 40g

砂糖 20g

しょうゆ 5g

分量は3歳以上児4人分

ひき肉のたっぷり入った甘辛いみそが、ヘルシーな豆腐によく合いボリュームのある一品になります！肉みそをご飯にかけて食べるお友達もいました。

#### 作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、昆布は水につける。
- ② 豆腐にすが立たないように弱火で豆腐を昆布ダシで煮る。
- ③ 鶏ひき肉を炒め、みじん切りにした玉ねぎを加える。
- ④ みそ、しょうゆ、砂糖を加えみそが溶けたらねぎを加える。
- ⑤ 豆腐の上に肉みそをたっぷりかけて完成です！