

もぐもぐだより



2025.12月号

今月の人気レシピ

☆のり和え（切り干し大根）☆

<子ども2人 大人2人分>

切り干し大根・・・15g

ほうれんそう・・・100g

にんじん・・・・・・50g

しょうゆ・・・・・・小さじ2弱

だし汁・・・・・・小さじ1

のり・・・・・・2.5g

<作り方>

①水で戻した切干大根、野菜は食べやすい大きさに切り、食感良く茹で、水気を絞ります。

②①、しょうゆ、だし、刻みのりを和えます。

※野菜から水分が出るため、だしは調整します。

野菜を小松菜やキャベツに変更したり、えのきを加えたりしたメニューも人気です。



2025年度は『記念日献立』をテーマに給食や食育の活動を行います。12月はスープの日です。



記念日「12/22（月）スープの日」

12月22日は「(12) いつも (22) フーフーとスープをいただく」の語呂合わせからスープの日です。給食では、ごまや出汁の風味で旬の野菜をおいしくたくさん食べられる、ごま豆乳鍋風スープを提供します。



ベジおやつ 「あけぼのトースト」

旬の人参をたっぷり使ったあけぼのトーストです。名前の通り人参のオレンジを朝焼けに見立てた、見た目も楽しいメニューです。子どもたちの好きなツナとチーズのうま味で、人参が苦手でも食べやすい味に仕上げました。



行事 「クリスマス」



クリスマスらしい色合いと子ども達に人気なメニューでクリスマスのごちそうをイメージした給食と、フィンランドでクリスマスに食べる、ブルーンが乗ったパイ菓子「ヨウルトルツトゥ」をおやつに提供します。



食育風景



旬のさつまいもを使用した食育をたくさん行いました🍠
お芋ほりに出かけたり、ピーラーを使って皮むきをしました！
乳児クラスでもさつまいもを洗うお手伝いやさつまいもつぶしのお手伝いをしてくれました♪



ベジおやつの里芋に触れたり、フライド里芋作りも行いました☆
りんごはいろいろな品種があることを知り、特徴も知ることができました🍏

今月のピックアップ食材

「にんじん」

給食の彩りに欠かせない、様々な料理に使用できる万能な食材です。β-カロテンが豊富で、油と一緒にすることで効果的に摂取・吸収できます。普段よく使われるのは西洋にんじんで、クセがなく甘みが強いバランスの取れた味が特徴です。にんじんは加熱すると甘さが増し、にんじん臭さも和らぐので食べやすくなります。

へた側から縦に流れる繊維を断つように切ると、かみ切りやすくなりますが、崩れやすいので過熱時間や混ぜすぎに注意が必要です。繊維に沿って切ると歯ごたえがあり、かみかみメニューとして提供する時におすすめです。調理法や目的に合わせて切り方を工夫しましょう。

