

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。



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、油と一緒にと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纖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。纖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。



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、フルーツが乗ったパイ菓子「ヨウルトルットゥ」をおやつに提供します。

