



月	火	水	木	金	土
☆お知らせ☆ 12/1(土) バザー前日準備のため軽食とさせていただきます。ご了承ください。 12/12(水) たんぽぽ組食事公開 及び 弁当の日 (ばら組以外のクラスはお弁当です。) 12/21(金) クリスマス会 12/27(木) もちつき会 12/29(土) 弁当の日 (お手数ですが弁当の準備をお願いします。) つき手大募集!! お父さん、おじいちゃん、餅をついてくださる方、担任まで声をかけてください。					1 バザー準備 パン 野菜スープ ふかし芋 いりこ お茶
3 ごはん いか大根 葱納豆 すまし汁	4 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 大根中華スープ	5 ごはん 焼き魚 白菜お浸し 味噌汁(大根)	6 ごはん 八宝菜 ブロッコリーごま和え 高菜の味噌汁	7 ごはん 厚揚げステーキ ふろふき大根 キャベツスープ	8 鶏そぼろごはん 味噌汁(玉葱)
さつま芋おにぎり いりこ お茶	黒ゴマ団子 昆布 お茶	青のりおにぎり 大根煮物 お茶	里芋もち するめ お茶	ジャムサンドパン みかん 牛乳	切干おにぎり いりこ お茶
10 ごはん 魚のんにく風味焼 にらもやしソテー すまし汁	11 ごはん 湯豆腐 牛蒡と牛肉の煮物 味噌汁(白菜)	12 たんぽぽ組 食事公開 & 弁当の日	13 ごはん 春巻 糸昆布炒め煮 味噌汁(厚揚げ)	14 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 干し大根煮物 赤貝のつぺい汁	15 炒飯 ワカメスープ
焼き海苔おにぎり 蒸しブロッコリー お茶	ぜんざい 昆布 お茶	青菜おにぎり するめ お茶	★ごぼう甘辛炒め いりこ お茶	味噌スコーン りんご 牛乳	じゃが芋グリル焼 昆布 お茶
17 ごはん 大根そぼろ煮 キャベツと小松菜の じゃこ和え とろろ昆布すまし汁	18 ごはん ニラ入りハンバーグ 人参煮物 蒸しブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	19 ごはん 煮魚 れんこん煮物 里芋煮物 じゃこスープ	20 赤貝ごはん ミニがんも煮物 人参と昆布の煮物 むらくも汁	21 クリスマス会 	22 鮭おにぎり 豚汁
焼き芋 するめ お茶	焼きおにぎり 野菜煮物 お茶	大豆いりこ お茶	麦入りポトフ お茶		パン いりこ お茶
24 振替休日 	25 煮込みうどん 里芋梅サラダ 高野煮物	26 ごはん 魚の塩こうじ焼 あらめ炒め煮 さといも汁	27 もちつき会 お餅 赤貝煮付 かす汁 みかん	28 ごはん おでん 味噌汁(なめこ)	29 弁当の日
	いなり寿司 昆布 お茶	きなこ団子 するめ お茶	おかかおにぎり 野菜煮物 お茶	すいとん お茶	パン いりこ お茶

魚をおいしく食べよう!!

☆ 魚の多く含まれている栄養素

たんぱく質

身体を構成。不足すると免疫力や思考能力が低下。

カルシウム

骨や歯を構成。不足すると骨や歯がもろくなる。

DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高める。

EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下させる。

タウリン

目がよく見えるようになり、脳を育てる。

ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は動脈硬化やガンを引き起こす活性酸素を抑制する。

☆ 魚の食べ方 ☆

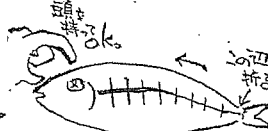
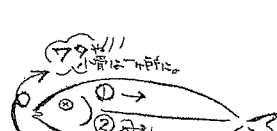
① 魚の真ん中に箸をやり目をいれる。身が離れやすくなる。

保育園でも魚のイラストをラミネートして子どもたちに話をしました。

② 上身と下身を、頭から尾に向かって食べる。

③ 半身を食べ終わったら、尾の辺の骨を折り、骨をペロリと剥いて食べる。

④ はずした骨は、血と骨に。残った半身は、②と同様に食べ進む。



Point
 ① 頭を喰い、それから尾へ食べ進む。
 ② 魚は、丸ごと返さない。
 ③ 骨、ワタ食べない。ワタは、お箸でまとめて。
 ④ 温かいうちに食べる。

☆ お手軽サバ缶の使い方 ☆ 最近流行りのサバ缶

手軽に使えて人気です。サバ缶を使ったレシピを紹介します。

サバ缶でトマト煮

スパゲティにからめてもおいしいですよ。

(材料4人分) サバ缶・2缶 玉葱・1/2個 カットトマト缶・1缶 オリーブ油 ケチャップ にんにく 塩

(作り方) ① 玉葱はスライスにする。にんにくはみじん切り。

② フライパンにオリーブ油をいれ、弱火でにんにくを炒め、香りがでたら玉葱を入れしんなりするまで炒める。

③ ②の中にトマト缶、サバ缶を汁ごと入れ、ケチャップを大さじ1入れ、弱火で10分程度煮る。

④ 味をみて塩コショウで調節する。