

11月給食だより

輝 保育園



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も様々です。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



11月24日は和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。

その特徴として、

- ・ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・ 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・ 正月などの年中行事との密接な関わり



の4つが挙げられています。子どもたちにも後継していききたいものです。

ごはん 1粒まで残さず食べよう

「米」という字は「八十八」という文字から作られたと言われています。

お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。

稲を育ててお米を収穫するまでには、農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。

感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。



毎月19日は食育の日
旬の食材を知って美味しく食べよう！

11月・海苔

今月ご紹介する食材は『海苔』

子どもは海苔が大好きですよ。

ご飯が食べ進まなくても、海苔を巻いておにぎりにすれば不思議とぱくぱく…。



おにぎりの具をお皿に、いくつか並べて、パイキング方式で好きな物を選んで握る「おにぎりパーティー」もおすすめてです。

海藻類には、ビタミンやミネラルが豊富ですが、特に海苔には鉄分、マグネシウムその他ビタミン各種が多く含まれ、その強い抗酸化作用は、感染症等から子供を守ると同時に、体に抵抗力をつけてくれます。

また、たくさん食べても過剰摂取にはならないので、頻りに使用したいところです。



11月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き スパゲティサラダ 中華スープ		ハヤシライス かぼちゃサラダ りんご	厚揚げと南瓜の煮物 ごまマヨ和え すまし汁 バナナ	鶏肉の香味焼き 和風サラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 ばななケーキ		麦茶 やきそば	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 チョコチップケーキ	牛乳 お菓子
	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
昼	豚マヨ炒め ごま和え 味噌汁 りんご	みそおでん 卵とわかめの酢の物 すまし汁	ボークカレー チーズサラダ オレンジ	魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉のオランダ揚げ コールスローサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間	麦茶 炊き込みご飯	スキム牛乳 あずき蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
昼	ボークビーンズ もやしナムル 味噌汁	なす入りマーボー豆腐 かみかみサラダ 中華スープ りんご	豚とじ丼 もりもりサラダ 味噌汁	鶏肉の照焼き 大根サラダ コンスープ みかん	ひじきハンバーグ パンサンズー すまし汁	チキンカレー バナナ
間	スキム牛乳 ラスク	麦茶 お好み焼き	牛乳 オレンジゼリー お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子
	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
昼		鮭のムニエル 切干大根ごま酢和え 中華スープ	けんちんうどん 小松菜サラダ バナナ	鶏肉のおろし煮 フロッキーの胡麻和え すまし汁	魚のごまソース マカロニサラダ 味噌汁 みかん	キーマカレー バナナ
間		スキム牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 バイクドジャガ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	30日(月)					
昼	チーズオムレツ コマドリサラダ コンソメスープ					
間	スキム牛乳 さつま芋スティック					