



11月の給食だより

【今月の目標】
交互食べをしよう

2024年10月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	金	お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めましょう) 	牛乳 ベビーせんべい	おちゃ あげせんべい	せんべい
2	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
4	月	振替休日 			
5	火	とりにくとさつまいものごまみそいため キャベツのゆかりあえ こんさいスープ のり	牛乳 せんべい	おちゃ きなこマカロニ	クッキー
6	水	ひじきいりハンバーグ きのこいりスパゲティいため ふとわかめのみそしる	牛乳 お米ポーロ	ミルク かぼちゃせんべい	ビスケット
7	木	しろみさかなのフライ こまつなどにんじんのソテー かぼちゃとたまねぎのみそしる	牛乳 クッキー	おちゃ ほしたべよ	せんべい
8	金	パンの日  チキンクリームシチュー ブロッコリーのゴマドレッシングがけ オレンジ ジャム	牛乳 せんべい	ミルク ソフトせんべい	クッキー
9	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
11	月	さけのムニエル はくさいのにびたし もやしிரいやさいのみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク こめこケーキ	ビスケット
12	火	まーぼー豆腐 しゅうまい はるさめのすのもの	牛乳 ソフトせんべい	ミルク ビスケット	せんべい
13	水	誕生会  あっさりチャーハン ポテトとおこめのささみカツ ブロッコリーのマヨネーズぞえ ジュリアンスープ	牛乳 塩せんべい	カルピス ケーキ	クッキー
14	木	ポトフ かつおいりきざみなっとう パインかん	牛乳 野菜家族	ミルク Caせんべい	ビスケット
15	金	ヒレカツ コーンとにんじんのソテー とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 クッキー	ミルク 紫芋せんべい	せんべい
16	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
18	月	お楽しみ弁当 (お子様が食べられる量を詰めましょう) 	牛乳 きらきらコーン	おちゃ にくまん	クッキー
19	火	れんこんいりとりにくのつくねに いんげんのおかかあえ かぶとたまねぎのみそしる	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク バナナ	ビスケット
20	水	ぶたじゃが マカロニサラダ えのきとわかめのスープ	牛乳 ウエハース	ミルク こざかなばりばり	せんべい
21	木	あかうおのにつけ さつまいものきんぴらいため うどんいりすましじる	牛乳 ビスケット	ミルク せんべい	クッキー
22	金	和食の日  あげごはん わかどりのからあげ はなにんじんのにつけ ほしふとほうれんそうのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク ゼリー	ビスケット
23	土	勤労感謝の日 			
25	月	ウイナーいりジャーマンポテト きゅうりとにんじんのナムル あっさりスープ	牛乳 せんべい	おちゃ カルシウムラスク	せんべい
26	火	すきやきふうになるるとわかめのすましじる みかん	牛乳 南瓜ポーロ	ミルク やさいせんべい	クッキー
27	水	チキンカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト	牛乳 ビスケット	ミルク わかめちっぷす	ビスケット
28	木	さばのおろしに いんげんのごまあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	せんべい
29	金	ぶたにくのリンゴソースいため ほうれんそうとコーンのおひたし はくさいとにんじのみそしる	牛乳 クッキー	ミルク ひじきあられ	クッキー
30	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

食育活動

- 6日 しめじさき
- 14日 食べきり活動(3~5歳)
- 22日 和食の日



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・茨城・群馬・千葉
新潟・長野・富山・石川・福井・岐阜
愛知・静岡・高知・長崎・熊本
フィリピン・アメリカ

食育だより

秋が深まり、朝夕肌寒い日が増えてきています。これからの季節、風邪に負けない丈夫な身体を作るために、規則正しい生活リズムと十分な睡眠、バランスのとれた食事をとることを心がけましょう。

和食の日

11月24日を『いいにほんしょく』の日と読み「和食の日」と制定されました。この日は和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食には様々な特徴があり、その一つとして「だし」のうま味を上手に使い、素材の味を活かすということがあります。動物性脂肪の少ない食事になり、減塩にもつながります。

正しい配置

一汁三菜は向かって手前の左にご飯、手前の右に汁物、右奥に焼き魚などの主菜、左奥に煮物などの副菜、真ん中に和え物や酢の物などの副々菜という形で置きます。また、箸は持つ部分を右側にして手前に横一文字におきます（右利きが多いため）



稲刈り、脱穀体験(5歳児)

新米おにぎり作り



春に田植えをさせて頂いた田んぼで、稲刈りを体験しました。

立派に大きく育った稲に驚きながら、鎌を使って行いました。その後はコンバインでどうやって稲を刈るのかの話聞き、実際に見せてもらいました。また、刈った稲は地域の方が精米をして園に届けてくださいました。3.4.5歳は、つやつやの「いちほまれ」の新米をラップで上手に握りました。全園児が、お米の甘さを感じながら美味しそうに食べていました。

お椀を使って脱穀体験！



新米のお話(3~5歳児)

お米ができるまでの紙芝居を通して、新米のお話をしました。みんな真剣にお話を聞いていました。

