



11がつのこんだてひょう



今月の食育目標

食べ物の働きを知ろう
秋の食材を味わおう



* 青字は、新メニューです。

令和5年 みなみ保育所

給食やおやつの前に旬の食材を子どもたちに見せながら話をしています。食材を見たり栄養の働きを聞いたりすることで「汁に入ってるよ。」「食べるよ。見ててね。」と苦しい物でも口に運ぶ姿が見られます。実際に食材に触れることで食べる意欲に繋がることを子どもたちの姿から感じます。今月は、実物展示に加え、食べ物ごどんな働きをするのかポスターや絵本を使い、知らせていきます。

また、収穫したさつまいもを使った焼き芋会やお部屋でクッキングをして、今が美味しい食材を味わいたいと思います。

水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮豆・お茶	2 カレークラッカー 牛乳	3 文化の日 ひもおとし(七五三) 子どもの成長を願う行事です。千歳飴は、子どもの長寿の願いを込めて、細く長く縁起がよいとされています。保育所では14日にお頭付きの鯛を用意しお祝いします。
6 かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の人参ドレッシングかけ わかめのみそ汁 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳	7 一日保育士 きな粉豆 お茶 ごはん 魚のみそ焼き 小松菜と切干大根の和え物 揚げごぼう 芋煮汁/みかん チキンライス 牛乳	8 弁当の日 いちごヨーグルト お茶 ごま団子 牛乳
13 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの甘酢和え 大根のから揚げ なめこ汁 パエリア風ごはん パスタライズ牛乳	14 ひもおとし・誕生会 蒸し南瓜 牛乳 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁 みかん 米粉のココアカップケーキ 牛乳	9 もちもちおから 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳
20 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ キャベツのごま和え 白菜のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	21 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の衣焼き 白和え ブロッコリーのカレーマヨ焼き 南瓜のみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	15 煮昆布 牛乳 ごはん 里芋の肉みそグラタン グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) きのこのソテー コンソメスープ のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳
27 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 じゃこと春菊のチャーハン パスタライズ牛乳	28 みたらし団子 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮浸し れんこんの焼き浸し しじみのみそ汁/みかん スイートポテト 牛乳	16 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆の煮物 ほうれん草のコーン和え そうめん汁 りんご 中華おこわ 牛乳
		17 豆乳スープ お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え れんこんのごまマヨサラダ ほうれん草のみそ汁 黒米おにぎり 牛乳
		22 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ にんじんしりしり 白菜と春菊の磯香和え 具だくさん汁/ラフランス とろとろかぶのあんかけごはん お茶
		23 秋分の日 旬の食材を紹介します
		24 和食の日 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 納豆和え 大根のみそ汁/柿 米粉のチーズクッキー 牛乳
		30 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿 みそ焼きおにぎり お茶

11月24日は和食の日

11月24日は“いい(11)日本食(24)”という語呂合わせから“和食の日”と言われていています。

ごはんを中心に汁物、おかずを組み合わせた和食は栄養バランスが良く、健康的な食事です。特に和食に大切なのは「だし」で、汁物や煮物など、様々な料理のベースとして使う事ができます。だしの素材として多く使われるのは昆布やかつお節、煮干しなどがあり、食材のうま味成分を出すので、とても美味しいです。保育所では24日に、和食献立を取り入れました。子どもたちに和食にちなんだクイズをしたり、だしの味や匂いを感じてもらおうと思います。

<赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べましょう>

食べ物は3つのグループに分かれています。それぞれ大切な働きを持っているのでバランスよく食べられるようにしましょう。

☆赤色の食べ物

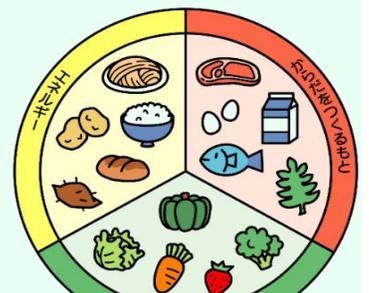
・・・体を丈夫にする
(肉類・魚・卵・大豆製品など)

☆黄色の食べ物

・・・体を動かすもとになる
(ごはん・パン・うどん・じゃが芋など)

☆緑の食べ物

・・・体の調子を整える
(にんじん・玉ねぎ・ほうれん草など)



魚の食べ方分かるかな？

