

11月の給食こんだて

給食だより

〈目標〉野菜を食べられる子ども

1 (月) ポークカレー グリーンサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット	2 (火) たらの 野菜あんかけ おひたし わかめのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 揚げ一番	3 (水) 文化の日 	4 (木) 肉だんご だいこんサラダ えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ	5 (金) かじきの ケチャップあえ かぶのサラダ もやしのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ	6 (土) 鶏肉の ごまみそ焼き ゆでやさい はくさいのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ
8 (月) 豚肉の しょうが焼き マカロニサラダ なめこのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 雪の宿	9 (火) さばのみそ煮 和風サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き	10 (水) マーボー丼 (アルファ化米) ナムル キャベツのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 ミルクココア ハッピーターン	11 (木) タンドリーチキン ほうれん草の コーンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ	12 (金) サーモンの はちみつレモン醤油揚げ やさいのマヨあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンビスケット	13 (土) 豚肉の煮込み おひたし わかめのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(青のり)
15 (月) ハヤシライス コールスロー サラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 手作りマフィン	16 (火) ほっけの甘塩焼き 干草あえ えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 ミルクココア 黒糖ケーキ	17 (水) 誕生会 バーガーサンド イタリアンサラダ 麦とごぼうの シチュー フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 プチケーキ	18 (木) おにぎり day 鶏肉と大豆の揚げ煮 ブロッコリーの おかかあえ もやしのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白い風船	19 (金) たらもの みそマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 はくさいのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 白あんドーナツ	20 (土) 肉じゃが ごまあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ミレービスケット
22 (月) 焼き肉 春雨サラダ だいこんのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 玄米小丸	23 (火) 勤労感謝の日 	24 (水) チャーハン (アルファ化米) 華風あえ わかめスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ	25 (木) みそカツ おひたし なめこのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ぱりんこ	26 (金) さばの カレー風味焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 アンパンマンビスケット	27 (土) 松風焼き おひたし キャベツのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 雪の宿
29 (月) キーマカレー イタリアンサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ぼたぼた焼き	30 (火) サーモンの 甘塩焼き とんぶり入りおひたし 納豆汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 二色どら焼き	12/1 (水) ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ビスコ(いちご)	はくさい・大根・かぶなどの冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防する効果があります。鍋やスープに入れば、胃腸の調子が悪いときでも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能です。ほかの時期よりも栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。		

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。

(🥚)のマークは、卵を除去します。

(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)



吐く息がだんだんと白くなってきて、少しずつ冬が近づいてきています。これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい過ごしたいですね。かぜやウイルスを防ぐためには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。質の高い睡眠・バランスの取れた食事・適度な運動などのほか、「笑う」ことで免疫機能が活性化するという研究データがあります。「笑う門には福来る」というのは、免疫力の面から見ても正解なんですね😊

秋の彩り「栗ごはん」

実りの秋、あま〜い栗・野菜・きのこなどを炊き込んだ栗ごはんは、紅葉の山々のようにきれいでした。山内産いものこ汁と、デザートは季節の栗物、みずみずしい梨。みんなでおいしい「秋」をいただきました！

9/29(水)
・栗ごはん
・ほうれん草のあえ物
・いものこ汁
・梨(かぼれ)

勤労感謝の日の由来

11月23日の勤労感謝の日の元になっているのは、新嘗祭(にいなめさい)という行事で、今でも宮中や各地の神社で行われています。「新嘗」はその年に収穫されたお米を神さまに奉り、恵みに感謝し口にする事です。食をはじめとした生産者の勤労に感謝し、旬の恵みをありがたくいただきます。

いただきます
感謝

「おいしい〜!」シャインマスカット

在園児保護者の さんから「シャインマスカット」を子どもたちに寄贈していただきました。10/13・14日の給食でこちそうになりました。子どもたちは大喜びでした！

ありがとうございます

野菜嫌いさんQ&A

- 「うちの子、野菜をぜんぜん食べてくれなくて…」と困っているご家庭は多いのではないのでしょうか。今月は、野菜嫌いさんに関するよくある質問にお答えします！
- Q 細かく刻めば苦手な野菜も食べますが、そのままでは食べさせる意味はありますか？
A 人参を嫌いな子が、人参を細かく刻んで混ぜ込んだハンバーグを食べられたとしても、それは人参嫌いを克服したことにはつながりません。「実は人参が入っていたんだよ」と伝えて、「おいしく食べられた!」「人参はおいしいんだ!」という成功体験につなげましょう。そのうえで少しずつ大きく切った人参にもチャレンジし、素材そのものを味わうことを大切にしましょう。
 - Q 園では食べるのに、家では野菜を食べません(-_-)。
A 「家だとイヤだと言えて、食べなくてすむ」という甘えがあるのではないのでしょうか。園では他の子もいるので頑張って食べてみようという感情もあるのかもしれない。まずは、その気持ちを認めましょう。今は、家で食べなくても大丈夫。がんばれば食べられるわけですから、いずれどこでも食べられるようになるでしょう。
 - Q 私自身、好き・嫌いが多く、子どもに食べるように言えません。?
A たとえ自分が食べられなくてもいろいろな食材を食卓に出すことは大切です。幼児期からいろいろな野菜の味や食感、調理方法で味が変わるといった食体験を積み重ねることは、食べられる野菜が増えていくことにつながります。食べ物好き嫌いには理由があり、多くは経験によって解消されていきます。「嫌い」を「好き」に変えていくような経験を、園や家庭で積み重ねられるようにしていきましょう。あきらめずに、気長に、無理強い逆効果。気楽に取り組んでいきましょう。何よりも楽しい雰囲気ですることを心がけましょう。栄養面や調理方法で悩んだときは、栄養士・調理師にお気軽にご相談ください。