１１月の給食こんだて

〈目標〉野菜を食べられる子ども

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。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。		1(水) ピラフ グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ぽたぽた焼き	2(木) みそカツ おひたし えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	3(金) 文化の日	5(土) 鶏肉の塩だれ焼き ゆでやさい 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ
6(月) 豚肉の しょうが焼き だいこんサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	7(火) たらの みそマヨネーズ焼き ごまあえ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	8(水) バーガーサンド イタリアンサラダ はくさいスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	9(木) タンドリーチキン ポテトサラダ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）	10(金) サーモンの レモンしょうゆ揚げ 千草あえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ハッピーターン	11(土) 親子煮 おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ（いちご）
13(月) キーマカレー コールスロー サラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	14(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿（黒糖ミルク）	15(水) チャーハン ナムル わかめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	16(木) おにぎり day つくねの照り焼き にんじんシリシリ キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	17(金) 鶏肉のケチャップあえ ゆでやさい だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	18(土) 豚肉の煮込み ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿
20(月) 焼き肉 かみかみあえ なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	21(火) さばのソース焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	22(水)誕生会 マーボー丼 華風あえ はるさめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 プチケーキ	23(木) 勤労感謝の日	24(金) 白身魚フライ かぶのサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 小魚アーモンドせんべい	25(土) 鶏肉の ごまみそ焼き おひたし 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぱりんこ（減塩）
27(月) チキンシチュー グリーンサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	28(火) さけの甘塩焼き とんぶり入り おひたし 納豆汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	29(水) しょうゆラーメン 鶏肉の照り焼き おひたし フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ（ごま）	30(木) 豚肉のピカタ おかかあえ わかめのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	12／1(金) たらの 寒こうじ焼き 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 ホットケーキアソート	

★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。（つなぎは、水溶き小麦粉で代替えします）
（ ）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）
※おにぎり day りす組～さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。
※ は３歳以上児（もも・ひまわり・さくら）ごはんはいりません。

給食だより

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、もうすぐ冬ということを嫌でも感じてしまいます。たぶん今年は誰もが「あんなに暑かったのに～」と思っているのでは…(-_-)。気温が低くなってくると感染症も流行しやすくなります。かぜや感染症の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。寒い冬に負けずに元気に過ごせるように、ビタミンやミネラルを充分に摂取し、バランスの良い食事で体を整えましょう。

ナポリタン　「食欲の秋」満喫してまーす！

10/4(水)
ナポリタン
グリーンサラダ
コンソメスープ
りんご(とき)

10/4（水）さくら組・ひまわり組が屋上でランチ♪最高の秋空と澄んだ空気。みんなで食べたナポリタンはとってもおいしかったよ！

10/11(水)
ロールパン
照り焼きチキン
イタリアンサラダ
麦とごぼうの
シチュー
りんご(やたか)

麦とごぼうのシチュー

10/11（水）プチプチ食感の麦と香り豊かなごぼうのシチュー。
りす組のおともだちもパンといっしょにおいしく食べました。

【米粒状麦】
食物繊維を豊富に含んでいます。

やたか

「やたか」は「ふじ」の枝変わりから誕生したりんごで、ふじより 1 か月ほど早く熟すため「早生ふじ」とも呼ばれます。

横手市のある農園で発見され、1987 年に品種登録されました。サイズは大き目で甘味があって酸味は弱め。適度な硬さがあり、食味に優れています。また完熟すると蜜入りになることがあり、貯蔵性が良いなどふじに似た特徴があります。

うさぎ組
おいしい♪
りんご
大好き♥

もぎたての横手産
「やたか」です！

子どもの食の「困った」をどうする？

野菜を食べない！

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には 5 つの基本があり、甘味・うま味・塩味・酸味・苦味で構成されています。このうち甘味・うま味・塩味は、人間が生きるために必要なものなので、本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするのも嫌われる要因の一つでしょう。

苦味などがある野菜は、塩もみや下ゆでの下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグに入れるなどの工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫する、少しやわらか目にゆでるなど調理の仕方を見直してみましょう。

子どもの野菜嫌いは多くの場合、味覚が大人になれば克服できるものと言われています。(確かに自分もそうだったかも…)そのため子どもの頃に野菜のいやな思い出を作らないことが大切です。無理に食べさせることはしないで、スーパーや絵本などでいろいろな野菜を見せたり、家族がおいしそうに食べるのを見せたりすることをおすすめします。いわば「野菜をいつか好きになってくれるだろう雰囲気作戦」!!
焦らずに長い目で、少しずつ進めていきましょう。

発行日　令和５年１１月１日　明照保育園