



# 食育だより

## 【食育目標】

食事ができるまでを理解し、「食」の大切さを知る  
作る人への感謝

## ◆感染症に注意しましょう

空気も乾燥してくるこれからの季節は感染症が流行する季節です。せっけんを使った「手洗い」と「うがい」をしましょう。



いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

ごはんを中心として、汁物・おかずを組み合わせる和食は、栄養バランスも良く、健康的な食生活の基本です。

保育所では、昆布やいりこを使った「だし」を使用しています。  
だしの旨味は、料理の味を豊かにし、減塩にも効果的です。



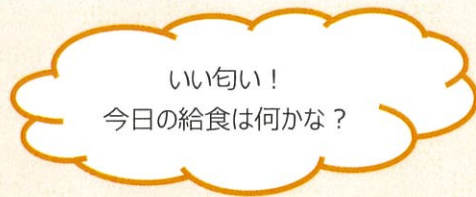
## 「給食実物の展示」を行っています

給食は、生きた食育教材です。

「今日の給食は何を食べた？どんな味だった？」等、展示食をご覧ください、ご家庭で食べ物について話をするきっかけにしてください。

また、保育所給食は、乳幼児期に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂れるよう献立を考えています。ご家庭の食事の参考にもさせていただきます。

- ・ごはん（主食）の量は足りていますか？
- ・野菜や果物はとれていますか？
- ・切り方や大きさはお子さんに合っていますか？



## ★11月15日 七五三★

「七五三」の由来は諸説ありますが、平安時代に行われた3歳、5歳、7歳の儀式にあるといわれており、無事にその年齢を迎えられたことへの感謝と、今後の健やかな成長をお祈りする行事です。

- ・3歳「髪置き」
- ・5歳「袴着」
- ・7歳「帯解き」



\*給食では、11月14日（木）に、「さつまいも入り赤飯おにぎり」を提供します。

### 〈赤飯〉

もち米にあずきなどの豆を混ぜて炊いたご飯のことで、昔からお祝いやおめでたい時に食べられています。



## ♪保育所給食 11月おすすめレシピ♪

### 「おでん風煮」

#### 〈材料 子ども2人分〉

- ・鶏もも肉 50g ・里芋 60g ・厚揚げ 40g
- ・人参 30g ・大根 60g ・こんにゃく 20g
- ・ちくわ 30g ・砂糖 2g (小さじ1/2) ・しょうゆ 3g (小さじ1/2)
- ・塩 少々 (0.4g) ・みりん 2g (小さじ1/3) ・だし汁

#### 〈作り方〉

- ① 厚揚げは熱湯で油抜きをしてさいの目に切る
- ② こんにゃくは2cmくらいの薄切りにする
- ③ 里芋、大根、人参は子どもの一口大のいちょう切りにする
- ④ ちくわは縦半分に切り1cmに切る
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、鶏肉と①②③の具材と調味料を入れ、ちくわも加えて柔らかくなるまで煮込む

いろんな具材が食べられて、一口大に切るので味もしみやすく、おでんより短時間でできます。肌寒い日に食べたいメニューです。好きな具材を入れてもいいですね。

# 木の葉こども園献立表

2024年11月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						
昼食					1 牛乳、せんべい	2 牛乳、クラッカー
午後					飯、里芋と揚げのみそ汁、親子丼、きゃべつの甘酢和え	おにぎり 肉うどん
午前	4 文化の日の振替休日	5 牛乳、ポーロ	6 牛乳、ウエハース	7 牛乳、コーンフレーク	8 牛乳、せんべい	9 牛乳、ビスケット
昼食	振替休日	飯、しめじのみそ汁 なすのミートグラタン、ピクルス、果物	飯、野菜スープ ビーフカレーチュー、ツナサラダ	飯、大根のみそ汁、煮魚、かぼちゃサラダ	人参飯、肉団子スープ、ごぼうの金平、果物	そばろ丼 貝たくさんみそ汁
午後		牛乳、切干大根のおにぎり	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、フルーツポンチ	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい
午前	11 牛乳、クラッカー	12 牛乳、コーンフレーク	13 牛乳、ポーロ	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、せんべい	16 牛乳、ビスケット
昼食	飯、心のみそ汁 高野豆腐の中華炒め、もやしのナムル、バナナ	飯、ビーフンすまし汁、魚のコーンマヨ揚げ、トマト、納豆和え	黄粉飯、さつま汁、鶏レバー甘辛煮、みかん	飯、たまねぎみそ汁、揚げ魚のきのこあんかけ、ひじきの味噌マヨ和え	飯、きゃべつのみそ汁 牛肉丼、白菜のじゃこ和え、果物	おにぎり チャンボン
午後	牛乳、芋饅頭風蒸しパン	牛乳、フレンチトースト	牛乳、焼きそば	牛乳、さつま芋赤飯おにぎり	牛乳、ビスケット、チーズ	牛乳、せんべい
午前	18 牛乳、ウエハース	19 牛乳、ポーロ	20 牛乳、コーンフレーク	21 牛乳、ビスケット	22 牛乳、せんべい	23 勤労感謝の日
昼食	飯、じゃが芋みそ汁 スパニッシュオムレツ風、トマト、炒めきゅうり	飯、さつま芋のみそ汁、いわしのつみれ汁、酢みそ和え、果物	飯、たまねぎのスープ、ハヤシチュー、大根サラダ	飯、豆腐のみそ汁、魚のかば焼き風、こぶき芋 キャベツのおかか和え、みかん	誕生会	
午後	牛乳、煮豆	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、じゃこトースト	牛乳、さつま芋とレーズンのケーキ	牛乳、菓子パン	
午前	25 牛乳、ポーロ	26 牛乳、コーンフレーク	27 牛乳、せんべい	28 牛乳、ポーロ	29 牛乳、ウエハース	30 牛乳、ビスケット
昼食	人参飯、団子汁、もやしの甘酢和え、果物	飯、なすのみそ汁、魚の竜田揚げ、トマト和風和え	飯、豆腐とにんじんのみそ汁、豚肉の生姜焼き、白菜と青菜のおひたし、バナナ	飯、白菜のみそ汁 おでん風煮、ほうれんそうの磯和え、みかん	飯、玉ねぎのみそ汁 タンドリーチキン、こぶき芋 ブロッコリーサラダ	おにぎり きつねうどん
午後	牛乳、クリームサンド	牛乳、かぼちゃとチーズのケーキ	牛乳、かしわおにぎり	カルピス、おからドーナツ	牛乳、果物、クッキー	牛乳、せんべい

※午後のおやつ” ☆ ”は3歳未満児クラスのおやつがかわります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります