11月 食育だより

【食育目標】
- 食事ができるまでに興味を持ち、「食」の大切さを知る
- 作る人に感謝する

◆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。

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、昆布や鰹節を使った「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

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、展示食をご覧いただき、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れてください。

- 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？



いい匂い！
今日の給食は
何かな？



★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12日(木)に、「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。

嬉しい効能たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ○白菜・・・淡泊でほかの食材との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ○ほうれん草・・・鉄分が豊富
- ○大根・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

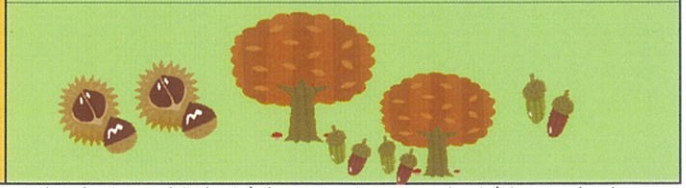
体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ○身体をあたためるメニュー・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、グラタンなど
- ○身体をあたためる食品・・・ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など

木の葉こども園献立表

２０２６年１１月の献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳、ボーロ	3 文化の日	4 牛乳、ビスケット	5 牛乳、せんべい	6 牛乳、コーンフレーク	7 牛乳、ウエハース
昼食	飯、しめじのみそ汁、筑前煮、納豆和え,果物		飯、豆腐とにんじんのみそ汁、とり天、トマト、小松菜の磯和え	人参飯、つみれ汁、もやしのナムル、果物	飯、えのきのみそ汁、牛肉丼、きゃべつのおかか和え、果物	ひじきご飯 具たくさんみそ汁
午後	牛乳、小倉煮		牛乳、ココバナケーキ	牛乳、じゃこトースト	牛乳、ふかし芋	牛乳、せんべい
午前	9 牛乳、クラッカー	10 牛乳、ビスケット	11 牛乳、ウエハース	12 牛乳、コーンフレーク	13 牛乳、せんべい	14 牛乳、ボーロ
昼食	飯、玉ねぎのみそ汁、おでん風煮、炒めきゅうり	飯、なすのみそ汁、さばの竜田揚げ、トマト、きゃべつのごまマヨサラダ	飯、かぼちゃのみそ汁、千草焼き、トマト、きゅうりの酢の物	飯、わかめのみそ汁、魚のフライオーロラソース、大根の和風サラダ 	飯、えのきのスープ、ハヤシシチュー、ピクルス	おにぎり🍙 チャンポン
午後	牛乳、お好み焼き	牛乳、フルーツクリームサンド	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、赤飯おにぎり（芋入り）	牛乳、袋菓子	牛乳、せんべい
午前	16 牛乳、ボーロ	17 牛乳、クラッカー	18 牛乳、コーンフレーク	19 牛乳、ウエハース	20 牛乳、せんべい	21 牛乳、ビスケット
昼食	飯、豆腐のみそ汁、肉じゃが、白和え、果物	飯、白菜のみそ汁、揚げ魚のきのこあんかけ、切干中華サラダ	飯、けんちん汁、鶏レバー甘辛煮、バナナ	飯、大根のみそ汁、さばの竜田揚げ、トマト ひじき炒り煮 食育の日	飯、じゃが芋のみそ汁、親子丼、ブロッコリーサラダ	おにぎり🍙 肉うどん
午後	牛乳、おからドーナツ	牛乳、洋風おにぎり	ヤクルト、芋とレーズンの蒸しパン	牛乳、コーンマヨトースト	牛乳、クッキー、果物	牛乳、せんべい
午前	23 勤労感謝の日	24 牛乳、コーンフレーク	25 牛乳、ボーロ	26 牛乳、ビスケット	27 牛乳、せんべい	28 牛乳、ウエハース
昼食		きな粉飯、団子汁、青菜ともやしのおかか和え 11月24日は「和食の日」	誕生会	飯、さつま芋のみそ汁、魚の豆乳クリーム焼き、かぼちゃいとこ煮	秋の遠足（たんぽぽ組以上お弁当） 肉じゃが、和風和え	そぼろ丼 具たくさんスープ
午後		牛乳、パイナップルケーキ	牛乳、菓子パン	牛乳、五目おにぎり	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい
午前	30 牛乳、ボーロ					
昼食	飯、もやしのみそ汁、ポテトミートローフ、トマト、春雨酢の物					
午後	牛乳、卵サンド					

※午後のおやつの”☆”は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