11月 しょくじだより

R7.11月 わらべのうち保育園

秋も深まり、朝晩が肌寒く感じるようになり、感染症の流行する冬も近づいてきました。寒い日には体を温める食材を食べて免疫力を高め、強いからだ作りをしましょう。

秋の食育活動

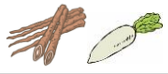
先月は、保育園でお芋ほり、さんま焼き、おにぎり作りといろいろな食育活動がありました。

さんま焼きは、今年も園庭で炭火焼きにして大きいクラスは一匹丸ごと食べました。あかさんには網にさんまをのせたり、トングで上手にひっくり返したりして、魚を焼く体験をしました。丸ごと一匹を一生懸命ほぐしながらさんまの長い骨を見つつ食べましたよ。
焼く前のさんまと焼いた後の魚をじっくり観察もしてたくさん発見があったようです。
見たり、触れたり、匂いを嗅いだり、子どもたちはしっかり五感を使って秋を感じる体験をしました。

11月もたいよう組さんは骨つきの魚を食べる機会を増やしたいと思っています。自分で魚を食べることができるようになると魚を食べてみようという気持ちも増えるものです。魚が美味しい時期でもありますのでお家でも挑戦してみてくださいね。

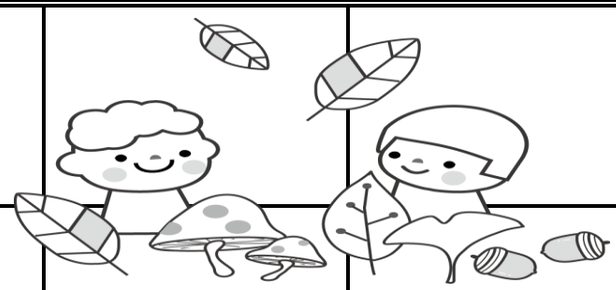
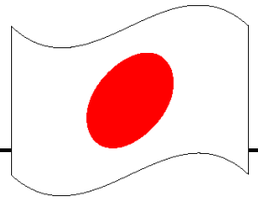
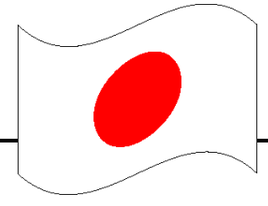
根菜類を食べよう！！

秋から冬にかけて旬を迎える根菜類。
この時期の根菜類は身体の血の流れを良くして身体を温めてくれます。また、食物繊維、ビタミンC、カリウムを多く含みます。積極的に根菜類を食卓に並べてみてくださいね！



にんじん
年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番おいしく、カロテンやビタミンAを多く含みます。カロテンはウイルスが入りやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。

れんこん
でんぷんと食物繊維が主成分のれんこん。この食物繊維は便通を良くしてくれます。またビタミンCも豊富で、みかんの約1．2倍に相当します。

月	火	水	木	金	土
					1
					きなこマカロニ せんべい
3	4	5	6	7	8
	ごはん 豚の生姜焼き 切干ナポリタン みそ汁 フルーツ	夕焼けおにぎり 魚のサクサクパン粉焼き レンコンサラダ ブロッコリー フルーツ **園弁当の日**	ちゃんぽん麺 金時豆の甘煮 ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん さんまの酢醤油煮 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルクもち クッキー
	手作りふりかけおにぎり 牛乳	いもかりんとう 牛乳	芋がいもち 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	
10	11	12	13	14	15
ごはん いわしのネギ焼き 白菜とベーコンのさっと煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 牛肉と切干の炒め煮 ビーフンサラダ わかめスープ フルーツ	ごはん さばの竜田揚げ れんこんパリパリサラダ みそ汁 フルーツ	おにぎり 焼き芋 豚汁 フルーツ 	赤飯 鮭のもみじ焼き エビとブロッコリーのサラダ てまり麸のすまし汁 フルーツ	ホットケーキ クラッカー
納豆ごはん焼き お茶	ヨーグルト 牛乳	高野のプリッツ 牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳 	
17	18	19	20	21	22
ごはん さばのりんごソース きのこの和え物 みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏のごまみそ焼き さつま芋コロコロサラダ わかめと卵のスープ フルーツ	さつま芋ごはん 厚揚の田楽 納豆サラダ 押し麦のスープ フルーツ	秋野菜カレーライス 切干イタリアンサラダ ブロッコリーのゴマじゃこあえ フルーツ	ごはん 鮭とポテトの重ね焼き 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ	蒸しパン クッキー
きなこクッキー 牛乳	秋鮭ときのこのおにぎり お茶	小豆せんべい 牛乳	バースデーパン 牛乳	レーズンパン 牛乳	
24	25	26	27	28	29
	ごはん さばのカレームニエル 里芋チーズ にんじんポタージュ フルーツ	ごはん ひじきハンバーグ 根菜のごまみそ炒め きのこスープ フルーツ	ごはん 魚の塩こうじ焼き 白菜とりんごのサラダ 豆乳汁 フルーツ	ごはん 筑前煮 ブロッコリーなめたけサラダ みるくみそ汁 フルーツ	ごへいもち せんべい
	チキンライス 牛乳	スキムスコーン 牛乳	きなこ芋 牛乳	さば缶おにぎり 牛乳	