



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l o r i e s	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1	木	赤魚煮 ジャガと人参のかれーきんぴら たくあんの煮たの ベーコンと白菜のスープ	スキム 大学いも	みかん	339	14.6	7.4	58.1	1.4
2	金	中華丼 いんげんとコーンのマヨ和え	牛乳 クロワッサン	くろ棒	354	9.8	10.8	57.3	0.6
3	土	わかめご飯 煮物 味噌汁	牛乳 ビスケット	ビスケット	396	15.7	12.3	60.1	0.9
5	月	鶏の甘辛揚げ れんこんの梅肉和え 豆乳汁	スキム フルーツパン	クラッカー	319	17.3	16.9	70.4	2.0
6	火	わかめご飯 ハムコロケ 小松菜とさつま揚げの味噌マヨ和え きのコスープ	牛乳 あられ	りんご	518	16.0	20.8	70.6	2.1
7	水	おでん 春巻き いんげんのごま和え	ヨーグルト	スティックパン	500	32.7	23.6	92.2	2.2
8	木	白身フライ ジャガとベーコン煮 ゆず大根 かに入り卵スープ	スキム 里芋おはぎ	バナナ	288	16.6	18.0	14.7	2.1
9	金	牛丼 春雨酢の物	牛乳 ビスケット	Caせんべい	412	10.6	13.2	64.4	0.9
10	土	ハヤシライス ツナサラダ	牛乳 パイ菓子	あられ	453	10.3	18.3	65.2	2.0
12	月	チキンカツ 大豆もやしのナムル ラーメン汁	スキム あられ	ウエハース	251	18.6	12.0	63.0	0.8
13	火	カレーライス ツナサラダ	牛乳 ブレッド	バナナ	455	12.6	16.2	71.2	1.8
14	水	酢豚 揚げしゅうまい みかん ニラ卵スープ	プリン	ビスケット	298	17.7	17.9	63.3	1.8
15	木	鯖の切り焼き カップ蒸し りんご 味噌汁	スキム ホットケーキ	みかん	349	17.2	13.8	6.6	2.2
16	金	ソースカツ丼 ごぼうサラダ	牛乳 せんべい	カステラ	563	17.6	27.5	65.3	1.9
17	土	他人丼 スープ	牛乳 ビスケット	ビスケット	2.2	13.0	7.7	57.0	0.9
19	月	豚しゃぶサラダ ひじき煮 ジャガの味噌汁	牛乳 ロールケーキ	胚芽ビスケット	297	11.9	16.3	73.9	1.2
20	火	おたのしみ主菜バイキング♪	牛乳 ビスケット	あられ	453	12.3	18.7	61.0	1.1
21	水	ポークビーンズ 串刺し揚げ わんたんスープ	マスケットゼリー	クラッカー	287	19.5	16.4	61.2	1.3
22	木	ぶり大根 わかめときゅうりの酢の物 うどん汁	スキム クレープ	クリームパン	244	19.7	12.3	61.9	2.2
23	金	ハヤシライス 野菜サラダ	スキム 水ようかん	干しいも	296	12.3	17.6	65.2	0.7
24	土	親子丼 汁	牛乳 ビスケット	あられ	324	16.5	4.8	55.1	1.9
26	月	揚げ鶏の甘酢あん和え ビーフンサラダ レタススープ	スキムミルク マカロニ安倍川	一口カステラ	278	18.2	15.9	60.1	1.1
27	火	かみかみご飯 磯辺天ぷら かぼちゃ天 マセドアンサラダ 味噌汁	スキムミルク ビスケット	麩菓子	575	16.9	23.3	80.1	1.8
28	水	年越しそば うす揚げときゅうりのごま醤油和え 未満児：うどん	幼児りんごジュース あられ	梅月せんべい	300	13.7	9.0	43.4	1.4

～伝承料理を給食で～

みなさんはおかあさんやおばあちゃんから習った昔ながらの料理のレパートリーはありますか？昔は雪が降ると買い出しに出られなかったので、へしこや乾物・漬物などの保存食を上手に取り入れて栄養のバランスをとりました。今では「としよりのたべもの」「こどもは無理してたべなくてもいいんじゃない」と思う人が増えて食べる機会がすっかり減ってしまった伝承料理ですが、二葉保育園では今年も**たくあんの煮たの**を給食で出します。伝承料理は昔の人の苦勞をしのぶ食べ物でもあります。園児たちは昔の人の苦勞の上に今の豊かさがあることはわからないかもしれませんが、でも、大きくなってまた冬が来たとき「たくあんの煮たの」の味と一緒に先祖様のことを思いおこしてくれたらと思います。



すみれ組：「だしで味わう和食の日」

だしを味わう体験をしました！

「かつお」「煮干し」「昆布」の3種類のだしを用意しました。クイズ形式にし、匂い・色・実際に飲んで予想してもらいました。7人の子が全問正解でした！3つのだしを合わせて、味噌汁にいただきました。魚に触れて体のつくりを知る経験も兼ねて、大きめの煮干しを用意して、頭を取り 背骨やはらわたを取り出してみました。ザリガニ釣りで使う煮干しでおいしいお味噌汁が作れるってすごい！！おうちでも煮干し、使ってみてくださいね。

☆フルーツバイキング第2弾☆

大人にとっては珍しくない柿やマスカットも、未知のたべものに見えて手を出さない子もいます。経験って大事！ひまわりは、ドラゴンフルーツ・パイナップルの切り口の匂いをかいで、全員食べてみました。すみれは、きんかんを半分ずつ食べてみました。選んでいる子たちは真剣。マスクなしの顔を見たいと思いましたよ！



すみれ・ひまわり組：11月25日「報恩講」

4、5歳児は、毎年本山の報恩講のお参りに出ています。お参りのあとに親鸞聖人をしのぶ報恩講料理を食べる習わしがあります。いつもとは違う雰囲気の中での食事。座布団に正座をして報恩講メニューを頂きました。正座をすると背筋がのびます。コロナ対策も次第に緩和され、報恩講のお参り「ほんごさん」は復活してきましたが、まだまだ報恩講料理は省略ということが多いです。コロナを口実にやめてしまうことは簡単ですが「二葉の食」では