

		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	土	炊き込みご飯 清まし汁 果物	牛乳 ビスケット	せんべい					
4	火	あげご飯 鶏のオーロラ和え もやしと法菜のごま和え さつま汁	スキム クレープ	ウエハース	859	35.2	41.2	95.3	1.2
5	水	鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	プリン	クッキー	433	18.1	7.7	74.1	1.6
6	木	鮭のホイル焼き うす揚げときゅうりのごま醤油和え 味噌汁	焼き芋	一口カステラ	449	17.5	17.5	56.4	1.5
7	金	二葉ドッグ キャベツのゆかり和え かぼちゃ煮 スープ	牛乳 せんべい	みかん	525	12.2	30.0	55.8	2.8
8	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 クッキー	ビスケット					
10	月	たれ付き肉団子 切干煮 芋煮 オレンジ	お茶 お好み焼き	梅月せんべい	546	15.7	19.0	79.8	1.6
11	火	ハヤシライス 和風れんこんサラダ	バナナ	かんぱん	497	9.1	16.1	82.6	2.0
12	水	串カツ 豆もやしナムル なめこ汁	ヨーグルト	クラッカー	459	14.5	16.4	64.7	1.0
13	木	カレー匹焼き(5歳児) 赤魚煮 ビーフンサラダ 野菜たっぷり汁	スキム ワッフル	せんべい	569	31.0	15.1	78.6	1.4
14	金	わかめご飯 おでん 法菜と白菜のごま和え みかん	スキム パイ菓子	ビスケット	758	35.7	17.1	133.5	3.1
15	土	親子丼 和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
17	月	マーボー豆腐 法菜と切干のおかか和え わかめスープ	スキム さつまいも蒸しパン	かりんとう	525	20.8	17.2	74.5	1.5
18	火	他人丼 れんこんの梅肉和え	牛乳 くら棒	クラッカー	482	21.9	6.8	70.8	2.8
19	水	コロッケ 鶏とキャベツのナムル かきたま汁	ゼリー	あられ	457	18.3	14.4	66.9	1.1
20	木	鮭の照り焼き スパゲティサラダ 小松菜スープ	スキム 大学芋	クッキー	590	22.1	19.8	82.0	1.8
21	金	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 扇バーム	干し芋	541	18.3	16.4	87.1	2.6
22	土	牛丼 サラダ 清まし汁	牛乳 クラッカー	せんべい					
25	火	菜飯 肉じゃが 春雨の酢の物	スキム ナゲットパン	ビスケット	535	26.6	24.1	62.2	2.3
26	水	春巻き かみかみサラダ 清まし汁	プリン	バナナ	446	9.6	18.8	60.0	0.9
27	木	手作り白身フライ きゅうりとわかめの酢の物 豆乳汁	スキム マカロニ安倍川	スティックパン	568	31.3	13.6	82.6	2.3
28	金	★麺バイキング ごぼうサラダ	牛乳 バターブレッド	くら棒	468	17.7	8.8	44.1	1.4
29	土	おにぎり 揚げ物 味噌汁	牛乳 あられ	クッキー					



～食べ物を頂くことに感謝の気持ちを～

生きるためには「食べる事」が欠かせません。毎日の食事は、多くの動物や植物の命をいただくことで成り立っています。「いただきます」のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食べ物を育てる人、料理をする人などへの感謝の気持ちも含まれています。**毎日おいしい食事が食べられる事、すべての命に対して感謝の気持ちを込めて、「いただきます」のあいさつをしましょう。**

10月には魚屋さんを招き、すみれ組で魚の解体ショーをしていただきました。魚の内臓を見て「かわいそう…」「きもちわるいー!」と、次々と子どもたちの声があがりました。しかし、お魚がどんどんお刺身になっていくと、「おいしそう!」「早く食べたい!」と、さっきまでの表情が一変。海で泳いでいた魚が食卓に並ぶまでの過程を知る一日になりました。「命」が「食べ物」になり自分の「命」を支えてくれていること…この体験を通して、子どもたちの心に少しでも命の大切さが刻まれていれば嬉しく思います。

また別の日の給食では福井名物鯖の丸焼きを用意!今回はグループに分かれ、お友達と一緒に分け合いっこして食べました。

いよいよ今月は一人一匹のカレイを食べます。箸が上手に使える年長さん。当日はどんな風に食べてもらえるか楽しみです。

11月の取り組み

さくらんぼ 0歳児 低月齢 指先でつまんで食べてみよう
高月齢 色々な食材の味や、形態を食べてみよう

1歳児 食器に手を添えて食べよう

さくら ちゅうりっぷ スプーン・フォークを3本指で持って食べよう
スプーン・フォークを3本指で持って食べよう
保育で箸を使ってみよう
旬の食材を見たり触れて味わおう
からだに必要な食材を知り、その働きを知ろう

三本指の独立を促す遊びには、紙を細かくちぎる・太いクレヨンを使ったお絵描き・ペットボトルキャップを小さい穴に入れるポットン遊び・小さい箱や積み木の積み上げ遊びなどがあります。身の回りの物を使って遊びの中で指先のトレーニングをしましょう!



★10月はサンドイッチバイキング

カツサンド・卵サンド・ハムサンド・フルーツサンドの4種類から好きなサンドイッチを選びました。朝食でご飯よりパンを食べている子も以前より増量、パンを食べ慣れていることもあってか、子どもたちみんな食欲旺盛!どのサンドイッチも余ることなく、普段おかわりをしない子も、嬉しそうに「おかわりください」という姿が見られました。いいお天気で、お外でバイキングを楽しむクラスもありました!





レシピ レシピ

醤油ベースで作ります。
シメは、カレールウを入れて
カレーうどんにすると美味しいよ!

〈山形名物 芋煮〉

里芋…500g 牛肉…200g 油揚げ…1枚 人参…1/2本 大根…200g
長ねぎ…1/2本 砂糖…大さじ2 薄口醤油…大さじ4 顆粒だし…小さじ1

園長先生の生まれ故郷の名物!
福井も「上庄里芋」が有名ですね☆

- ①里芋は皮をむき大きいものは半分に切り、ぬめりを取るために塩でもんで洗う。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め切りにする。
- ③人参と大根はいちょう切りにし、揚げは短冊切りにする。
- ④鍋で牛肉を炒め、里芋と分量の水を入れて火にかける。
- ⑤煮立ったら人参・大根・油揚げを入れる。
- ⑥柔らかくなったら牛肉を入れてあくを取りながらさらに煮る。
- ⑦最後に調味料とねぎを入れて味を調える。