

11月 給食だよ!

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和元年10月31日発行

朝夕の冷え込みで、樹木の葉が少しずつ赤や黄色に色づいてくる季節となりました。寒くなり、空気が乾燥している今の時期は風邪をひきやすくなります。外から帰ってきた時や食事の前の手洗い・うがいと栄養たっぷりの食事で風邪を予防していきましょう!!



感謝の気持ちをもって食事をしましょう



11月23日は勤労感謝の日です。毎日何気なく食べている食事が、動物や植物の命をいただいているということ、食事を口にするまでの過程に色々な人の手がかかっていることに感謝して、心を込めて「いただきます」・「ごちそうさまでした」を言しましょう。



「和食の日」

11月24日は1124(いいにほんしょく)の語呂合わせから和食の日です。2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことにより、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。生活習慣病を防ぐためにも脂が少なく、素材やだしの美味しさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てていきたいですね。



朝ご飯を食べて元気に1日をスタート!

先日は生活習慣に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。集計の結果こがね保育園の子どもたちの朝ご飯欠食率は0%という嬉しい結果が出ました。引き続き毎日の朝ご飯で1日を元気にスタートさせましょう。



～食に関する絵本の紹介～

おにぎりたちが遠足に行くと、くいしんぼうの子どもたちの遠足に出会いました。さあどんな遠足になることでしょうか? 子どもたちとおにぎりたちの楽しいやりとりが繰り広げられる1冊です。11月20日は手作り弁当の日で子どもたちも楽しみにしていることと思います。よろしくお祈りします。



11月の献立表

《目標》
感謝の気持ちをもって食べる

日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	金	里芋のそぼろ煮・もやしのごま和え	牛乳・クラッカー	スキム・紅茶のパウンドケーキ
2	土	ちゃんぽん	牛乳・ホットケーキ	お茶・おにぎり・果物
3	日			
4	月			
5	火	さつまいものシチュー・野菜の昆布和え	牛乳・いいこ	スキム・ざっくり栗まん
6	水	魚のオーロラソース焼き・柿なます	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
7	木	手羽元と卵のさっぱり煮・いいこ佃煮	牛乳・サントイッチ	スキム・バンケーキ
8	金	五目金平・パスタサラダ	牛乳・チーズ	スキム・お好み焼き
9	土	煮込みうどん・昆布佃煮	牛乳・せんべい	お茶・おにぎり・果物
10	日			
11	月	豚汁・納豆・切干大根の煮物	牛乳・いいこ	スキム・アメリカンドッグ
12	火	魚の味噌煮・大根なます	牛乳・おかき	お茶・ぜんざい
13	水	おからオムレツ・小松菜のおかか和え	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
14	木	もろみ焼き・フロッキーサラダ	牛乳・フレンチトースト	スキム・りんごケーキ
15	金	とんかつ・りんごのサラダ	牛乳・チーズ	スキム・磯ビーンズ
16	土	スパゲティミートソース	牛乳・果物	お茶・おにぎり
17	日			
18	月	つぼん汁・ウインナー・ブロッコリー	牛乳・ふかし芋	スキム・ミニピザ(クッキング)
19	火	八宝菜・さつまいもの天ぷら	牛乳・いいこ	スキム・みそ団子
20	水	職場訪問(秋の遠足) 手作り弁当	お茶・ヨーグルト	お茶・おかし
21	木	筑前煮・卵サラダ	牛乳・パン	スキム・サターアンダギー
22	金	すり身のふわふわ揚げ・小松菜のごま和え	牛乳・せんべい	お茶・にゅうめん
23	土			
24	日			
25	月	誕生会 ※お弁当はいりません	牛乳・いいこ	スキム・大学芋
26	火	おでん・ほうれん草のごま和え	牛乳・クラッカー	お茶・わかめうどん
27	水	魚のチーズ焼き・かぼちゃサラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・パン
28	木	かき揚げ・大根サラダ	牛乳・パン	スキム・たこ焼き
29	金	すき焼き風煮・フロッキーサラダ	牛乳・果物	スキム・アーモンドクッキー
30	土	ミートローフ・いいこ佃煮	牛乳・ビスケット	お茶・おにぎり

※11/18(月)はクッキングです。(さくら・うめ組)エプロン・マスク・三角巾を持ってきて下さい。