

運動会が終わり、季節は冬へと移り変わりつつあります。寒さが日に日に増してくるこの時期は体調を崩しやすくなるので、毎日しっかりとごはんを食べて手洗いうがいも忘れずに、風邪予防に努めましょう。



矢野先生より

今月の先生おすすめメニュー

11月の先生おすすめメニューは、「高野豆腐のそぼろ丼」です。“タンパク質が豊富な大豆は「畑のお肉」とも呼ばれますが、このそぼろ丼は、本当に「お肉かな？」と思うくらい高野豆腐が大変身しています。高野豆腐の煮ものとは違った味わい方ができるので大好きです。”

14日に提供します。お楽しみに。



旬の食材の話を行いました

10月1日に旬の食材である「さつまいもについて」の話をそらぐみで行いました。さつまいもの名前の由来やどこの国から伝わったなど真剣に話を聞く姿がありました。また、さつまいもに関するクイズでは、「さつまいもの旬はいつ？旬って何かな？」と子どもたちに質問すると「旬は、くだものとか野菜が美味しい時のこと」という答えが返ってきました。旬を説明できるようになっていることに驚き、日々の食育活動が子どもたちの食に関する興味へと繋がっていることを実感することができました。これからもたくさん食育活動を行っていきたいと思います。



**食事で 免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

**11月の行事予定**

毎週水曜日：カムカムデー      7日：お弁当箱の日  
 14日：先生おすすめメニュー      15日：誕生祝いメニュー  
 22日：大釜パーティー      29日：発表会頑張ってねおやつ

11月献立表						
		1(金)		2(土)		
午前		牛乳、ビスケット	せんべい			
昼食		ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 大根のゆかりサラダ のり塩ポテト ほうれん草のスープ	里芋入りかやくご飯 じゃがいもスティック 小松菜の味噌汁			
午後		牛乳、梅こんぶおにぎり	せんべい、果物			
4(月)	5(火)	6(水)カムカムデー	7(木)お弁当箱の日	8(金)	9(土)	
午前	振替休日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい	
昼食		ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 もやしの中巻サラダ キャベツのスープ	カレーうどん ごぼうの梅きんぴら	ご飯 鮭の漬け焼き 白菜とほうれん草のおかかおえ かぼちゃのごまがらめ 厚揚げの味噌汁	食パン ジャム(2~5歳) しらすと白菜の春雨ポトフ きゅうりとささみのごまサラダ	豚肉と油揚げの混ぜご飯 きゅうりスティック 野菜の味噌汁
午後	ヨーグルト、せんべい	牛乳、みたらしトースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、牛しぐれおにぎり	せんべい、フルーツゼリー	
11(月)	12(火)	13(水)カムカムデー	14(木)先生おすすめメニュー	15(金)誕生祝いメニュー	16(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい	
昼食	ひき肉と春菊の炊き込みご飯 かぶと豆腐の和風サラダ 白菜のすまし汁	ご飯 鶏肉と根菜の照り焼き もやしの甘酢和え じゃがいもとごぼうの味噌汁	野菜たっぷりラーメン 切り干し大根と水菜のサラダ フライド長いも	☆高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草のナムル 里芋の味噌汁	さわらバーガー オーロラサラダ だいこんピクルス さつまいもと玉ねぎのスープ	里芋入りかやくご飯 じゃがいもスティック 小松菜の味噌汁
午後	牛乳、ココア飴ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ちくわおかかチャーハン	牛乳、果物、せんべい	オレンジジュース タルトタン	せんべい、果物
18(月)	19(火)	20(水)カムカムデー	21(木)	22(金)大釜パーティー	23(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット	勤労感謝の日	
昼食	厚揚げのスタミナ丼 キャベツとブロッコリーの和え物 豆苗スープ	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 もやしの中巻サラダ キャベツのスープ	カレーうどん ごぼうの梅きんぴら	ロールパン 豆腐とひじきのハンバーグ 大根のゆかりサラダ のり塩ポテト ほうれん草のスープ		石狩ごはん 小松菜とささみの和え物 貝だくさん味噌汁(炊き出し)
午後	牛乳、あんきなご蒸しパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、みたらしトースト	牛乳、梅こんぶおにぎり	牛乳、果物、せんべい	
25(月)	26(火)	27(水)カムカムデー	28(木)	29(金)発表会頑張ってねおやつ	30(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
昼食	ひき肉と春菊の炊き込みご飯 かぶと豆腐の和風サラダ 白菜のすまし汁	ご飯 鶏肉と根菜の照り焼き もやしの中巻サラダ キャベツのスープ	野菜たっぷりラーメン 切り干し大根と水菜のサラダ フライド長いも	ご飯 さわらの南蛮漬け 小松菜とツナの和え物 大根の味噌汁	食パン ジャム(2~5歳) しらすと白菜の春雨ポトフ きゅうりとささみのごまサラダ	豚肉と油揚げの混ぜご飯 きゅうりスティック 野菜の味噌汁
午後	牛乳、ココア飴ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ちくわおかかチャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳 かぼちゃのにっころりケーキ(0~3歳) 牛しぐれおにぎり(4~5歳)	せんべい、フルーツゼリー

※果物は旬の物を使用しています。(りんご、なし、みかん)  
 ※ジャムは2~5歳児に提供します。  
 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。