給食だより

令和８年 11月 １日 三種たつのこ保育園



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

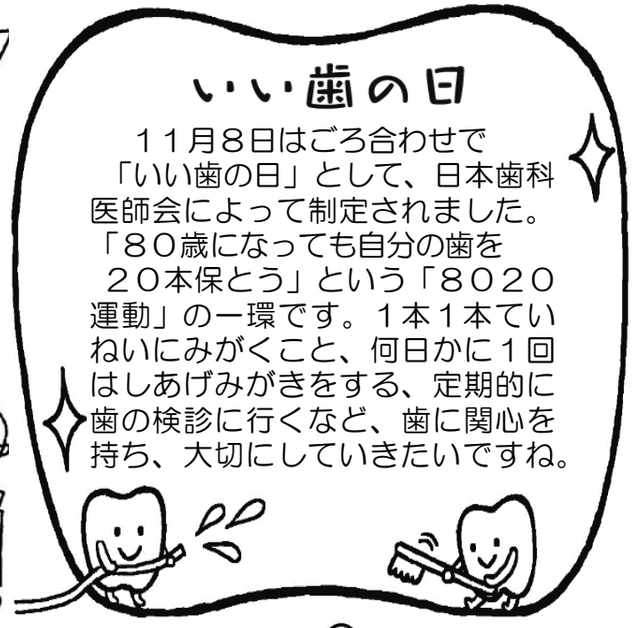
七五三



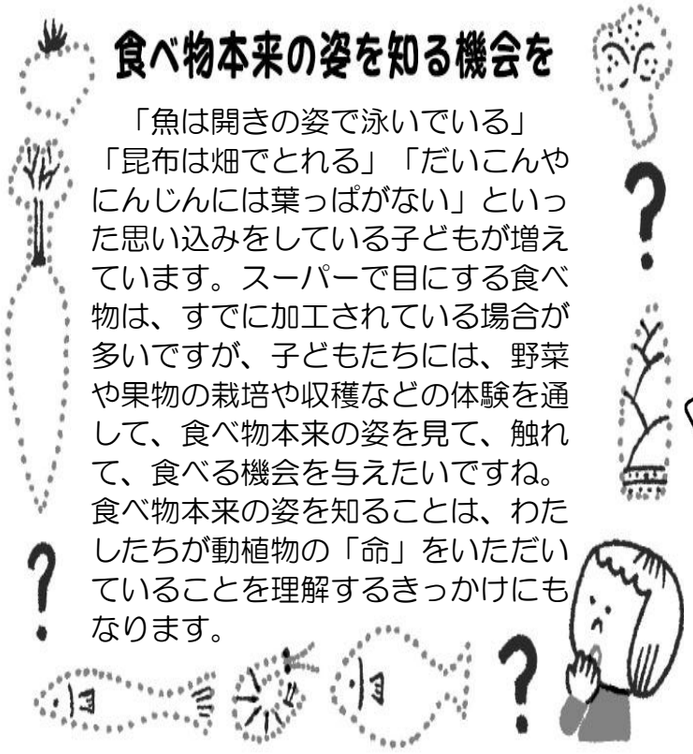
七五三は、男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。子どもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

いい歯の日

１１月８日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。「８０歳になっても自分の歯を２０本保とう」という「８０２０運動」の一環です。１本１本ていねいにみがくこと、何日かに１回はしあげみがきをする、定期的に歯の検診に行くなど、歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。



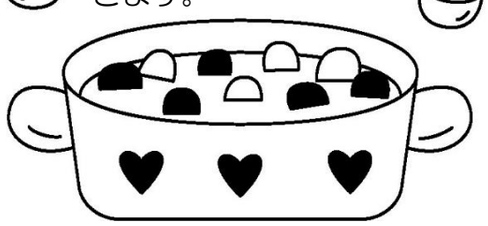
食べ物本来の姿を知る機会を



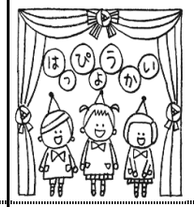
「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



11月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 *ごはん *きのこの味噌汁 *煮魚（カレイ） *野菜の茎わかめ和え *さつま芋の天ぷら お菓子 牛　乳	3  文化の日	4 *ごはん *すまし汁 *鶏肉のマーマレード焼き *添え野菜 *切干大根煮 かぼちゃケーキ お　茶	5 *豚汁うどん *竹輪のゆかり揚げ *ごぼうサラダ *果　物 おにぎり お　茶	6 *ごはん *豆乳スープ *カラフルオムレツ *温野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 お　茶	7 *和風パスタ *スープ *ヨーグルト お菓子 お　茶
9 *ごはん *青菜の味噌汁 *のり塩チキン *ブロッコリーのごま和え *大根の金平 お菓子 お　茶	10 *わかめごはん *白菜の味噌汁 *和風ハンバーグ *温野菜 *ポテトサラダ *果　物 バリバリピザ お　茶	11 *ごはん *すまし汁 *鮭の西京焼き *納豆の中華和え *れんこんの甘辛炒め お菓子 牛　乳	12 *ごはん *豆腐の味噌汁 *照り焼きチキン *添え野菜 *茎わかめソテー フルーチェ	13 *ごはん *野菜スープ *ふっくら卵焼き *温野菜 *春雨の生姜煮 *果　物 お菓子 お　茶	14  発表会
16 *カレーライス *ハムサラダ *果　物 *お　茶 *福神漬け お菓子 お　茶	17 *ごはん *すまし汁 *焼き魚（サバ） *白菜のごまマヨ和え *三色揚げ大豆 ココア蒸しパン 牛　乳	18 *ごはん *大根の味噌汁 *肉豆腐 *なめ茸和え *シュウマイ ヨーグルト	19 **お誕生会** *きのこごはん *たまごスープ *エビ寄せフライ *温野菜 *ミニナポリタン *ババロア ワッフル お　茶	20 *ごはん *もやしの味噌汁 *鶏肉の香味焼き *添え野菜 *根菜の金平 *果　物 お菓子 カルピス	21 *ねぎ塩豚丼 *スープ *ゼリー お菓子 お　茶
23  勤労感謝の日	24 *ごはん *絹さやの味噌汁 *さつま芋と豚肉の生姜焼き *添え野菜 *マカロニサラダ お菓子 ゼリー	25 *チャンポン麺 *ハッシュドポテト *ひじきサラダ *果　物 きな粉トースト お　茶	26 *ごはん *水菜のスープ *ホッケフライ *温野菜 *切り昆布煮 にんじんマフィン 牛　乳	27 *親子丼 *なめこの味噌汁 *ブロッコリーサラダ *果　物 お菓子 お　茶	28 *煮込みうどん *果　物 お菓子 お　茶
30 *ハヤシライス *カニ風味サラダ *果　物 *お　茶 *福神漬け お菓子 牛　乳	**背筋をピンと伸ばして食べよう** 姿勢を正しくして食べていますか？良い姿勢にするためのポイントをご紹介します。 よい姿勢をつくるためのポイント 				

＊予定献立につき内容が変更になる事もあります。