



11がつのこんだてひょう



～今月の食育目標～

- ・感謝をして食べよう
〈3～5歳児〉
- ・食事の前後に手を合わせよう
〈0～2歳児〉

食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人や自然の恵みに支えられています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わる人たちへの感謝の気持ちが込められています。また、食べ物を残さず食べることでありがたい気持ちを表すことができます。

心を込めて食事のあいさつができるように、ポスターや紙芝居を使って“感謝の気持ち”や“もったいないという気持ち”を子どもたちと一緒に考え、伝えていきたいと思います。

また、一緒に食事をする大人がお手本となるあいさつをしたり、言葉をかけたりするなど年齢に合わせた働きかけをしていきます。

令和7年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 文化の日 ～体を温める食べ物～ 鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューですね。長ネギ、しょうが、にんにくなどの香味野菜を使うとより効果的です。体が温まると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。朝食にも、温かい汁物を食べると元氣な一日が過ごせますよ。 	4 人参プリッツ お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ほうれん草のナムル きのこの炒め物 豆腐のみそ汁 ラフランス  とろとろかぶのあんかけごはん お茶	5 チーズ お茶 ごはん さばの煮付け 納豆和え 揚げごぼう 南瓜のみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	6 誕生会 カレークラッカー お茶 ごはん 里芋の肉みそグラタン ひじきのマリネ ポイルブロッコリー コンソメスープ 米粉のりんごケーキ 牛乳	7 いちごヨーグルト お茶 親子丼 ブロッコリーのごま和え れんこんの焼き浸し 白菜のみそ汁 りんご  黒米おにぎり 牛乳
10 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん お好み焼き風卵焼き 春雨の酢の物 かぶとツナの和え物 わかめのみそ汁  のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳	11 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	12 もちもちおから お茶 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ピクルス 煮昆布 はんぺん汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	13 煮豆 お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ  (柿ドレッシングかけ) 高野豆腐の煮物 具だくさんみそ汁/りんご カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	14 ひもおとし会 蒸し南瓜 お茶 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 彩り和え 花麩のすまし汁 みかん 混ぜいなり寿司 牛乳
17 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜と切干大根の和え物 焼きさつま芋 そうめん汁 しそおにぎり 牛乳	18 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え にんじんしりしり きのこ汁 柿  ごま団子 牛乳	19 そば打ち会 豆乳スープ お茶 手打ちそば(2～5歳児) 五目うどん(0～1歳児) かき揚げ キャベツの甘酢和え 里芋のみそがらめ みかん 豚しぐれおにぎり 牛乳	20 弁当の日 黒糖ビスケット お茶  大学芋 牛乳	21 離乳食・給食試食会 みそスコーン お茶 ごはん 肉じゃが 白菜と春菊の和え物 れんこんのマヨサラダ しじみ汁 昆布ごはん 牛乳
24 振替休日 19日(水) 「鰯淵そばクラブ」の方に来ていただき4・5歳児さんは“そば打ち体験”をします。 	25 かりかりいりこ お茶 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ あらめの煮物 はりはりなます かぶのすまし汁 茶飯おにぎり 牛乳	26 ぱりぱりせんべい お茶 麦入りごはん 魚のカレーマヨソース キャベツの磯香和え 大根の煮物 厚揚げのみそ汁 りんご スイートポテト 牛乳	27 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿  みそ焼きおにぎり 牛乳	28 煮昆布 お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ バンバンジーサラダ 南瓜の焼き浸し 小松菜のみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン 牛乳

～10月の食育活動～

※青字は新作メニューです。

子どもたちに給食をより楽しんでもらいたいと思い、10月から週1回もみじぐみさんに、給食の味見をしてもらっています。

当番の2名が『味見隊』となり、準備された給食の1～2品を10ずつ味見をしています。

トップバッターの子どもたちは、少し恥ずかしそうに食べていましたが、感想を聞くと「少し甘くておいしい!!」「ツナの味がきいてる」など言いながらうれしそうに食べていました。周りの子どもたちも興味津々で、味見隊に「ね～ね～どんな味がする～?」と聞いたり、「いつ僕の番がくる?」と担任に聞いたりしながら、給食を今まで以上に楽しみにする様子が見られました。その日の給食はみんながあっという間に『完食』していましたよ。

今後も、子どもたちの興味・関心に繋げ、子どもたちが給食を楽しみにできるようにしていきます。



今日のメニュー
＜ツナマーボー丼＞



『味見隊』

たくさん秋の味覚を楽しみました!

＜さつま芋収穫＞



＜さんま焼き・羽釜ご飯＞



おいそ～



大きな口で、がぶり!!



ちょっと味見

＜栗ご飯、鮭おにぎり＞

＜れんこんのコーンマヨ和え＞