



11がつのこんだてひょう



令和2年 わにぶち保育所

	火	水	木	金
2	3 文化の日	4	5	6
いちごヨーグルト お茶	 <p>～お知らせ～ 20日(金) 「鶴洞そばクラフ」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。 お楽しみに♪</p>	黒ごませんべい 牛乳	さつまいものオレンジ煮 牛乳	みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のごま和え かぶとツナの和え物 かぼちゃのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんどう パスチャライズ牛乳	 <p>りんごパン 牛乳</p>	ごはん ちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁/柿 わかめおにぎり 牛乳	親子丼 ごぼうサラダ 大根のから揚げ ブロッコリーの磯香和え きのこの炊き込みごはん 牛乳	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のナムル 湯豆腐 かぶのみそ汁/柿 中華おこわ 牛乳
9	10 弁当の日	11	12	13 誕生会・ひもおとし会
マカロニきな粉 パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	かぼちゃとさつまいものおやき 牛乳	大根おおか和え 牛乳	かりかりいりこ 牛乳
ごはん 元気レバー ピクルス かぼちゃの煮物 なめこ汁	 <p>納豆春巻き キャベツの和え物 しめじのみそ汁 ココアクッキー 牛乳</p>	ごはん 魚の照り焼き ★納豆春巻き キャベツの和え物 しめじのみそ汁 ココアクッキー 牛乳	ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華サラダ 納豆和え チンゲン菜のスープ パエリア風ごはん 牛乳	赤飯 鯛の姿焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁/りんご 梨のチーズケーキ お茶
里の味ごはん パスチャライズ牛乳	豆乳スープ お茶	煮昆布 牛乳	きな粉豆 牛乳	20 そば打ち会 ぱりぱりせんべい 牛乳
16	17	18	19	20
ココアクッキー お茶	ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 焼きパプリカ 白菜のみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	麦ごはん 里芋の肉みそグラタン 柿ドレッシングのサラダ きのこのソテー そうめん汁 ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の和え物 ★れんこんごまマヨサラダ 芋煮汁 梅かつおおにぎり 牛乳	手打ちそば(2～5歳児) 煮込みうどん(0～1歳児) かき揚げ 白菜と春菊のおおか和え ブロッコリーのカレーマヨ炒め/みかん あさりぐれおにぎり 牛乳
23 勤労感謝の日	24 いい和食の日	25	26	27
11月24日は 「和食の日」 「実り」の季節である秋に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として、11月24日は「いい日本食(和食)の日」とされています。 保育所では24日に4・5歳児さんと豚汁を作り、和食のおいしさを感じられるようにします。	チーズ お茶	麩の青のりスナック 牛乳	煮豆 牛乳	野菜クラッカー 牛乳
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	ごはん 厚焼き卵 小松菜のおおか和え 長芋のフライドポテト 豚汁 ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き あらめの煮物 大根の浅漬け 豆乳入りみそ汁/りんご 黒米おにぎり 牛乳	ごはん ★鶏肉の柿ジャム焼き ブロッコリーのサラダ ごぼうの揚げ煮 コンソメスープ/ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 大豆の煮物 もやしのごま酢和え あさり汁 スイートポテト 牛乳

※青字は新作メニューです。

今月の目標

<3～5歳児>

感謝をして食べよう

<0～2歳児>

食事の前後に手をあわせよう



食事ができるまでには、たくさんの方が携わっています。また、私たちは肉や魚などの命や野菜などの自然の恵みをいただいています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすることや食べ物を残さず食べることで、ありがとうの気持ちを表すことが出来ます。

3～5歳児さんにはポスターや紙芝居を使って心を込めてあいさつができるように、また、食事を残すもったいないという気持ちが持てるように働きかけます。この他にも、子どもの様子を見ながら量を調節し、残さず食べられるようにしていきます。

0～2歳児さんには一緒に食事をする際に、大人がお手本となるあいさつをしたり、言葉かけをしたりするなど年齢に合わせた働きかけをしていきます。

秋の食べ物クイズをしたよ

先月は子どもたちと「秋の食べ物クイズ」をしました。「うんとこしょ、どっこいしょ」と言いながら箱から食材を出すと、どんな食材が出てくるのか興味津々の子どもたち。葉っぱの野菜といえば・・・「小松菜!」、芋といえば・・・「里芋!」と答える子が多くいました。おや?ほうれん草やじゃが芋の方が馴染みがあるような気が・・・。ももんとして給食室に帰り、他の調理担当者に伝えたとこ、子どもたちがお手伝いで小松菜をちぎったり、前日に里芋を実際に見たりしたことに気が付きました。見たり、触ったりする経験の大切さを改めて感じる良い機会となりました。これからもたくさん食材に触れる経験ができるようにしていきたいと思います。



～10月の誕生会の様子～

この日は3・4・5歳児さんは「手巻きずし」を食べました。自分の好きな具材を組み合わせて、楽しく食事をしました。



上手に巻けたよ



次は肉にしようかな

手巻き寿司大好き!

一日の野菜ってどれくらい!?



子どもの1日に必要な野菜の摂取量や野菜の魅力を知って頂くために、野菜を展示したり、ポスターを掲示したりしてお迎えの時間にお話をさせてもらいました。

1回目は1日分の生の野菜と加熱した野菜を見比べてもらい、2回目は給食で食べた野菜の量と不足分を見て頂きました。

見て頂いた保護者様から「こんなに食べないといけないんですね。」「足りてないわ。」「と感想をいただきました。

生野菜だけで250g食べるのは難しいですが、加熱野菜はかさが減るので、両方を組み合わせるのがお勧めです。

これからも野菜の展示やポスター、レシピ配布などをして野菜の魅力をお伝えしていきます。