



11がつのこんだてひょう



* 青字は、新メニューです。

令和3年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
1 いちごヨーグルト お茶	2 煮豆 牛乳	3 文化の日 ～お知らせ～ 26日(金) 「鱒淵そばクラブ」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。 ◎エプロン・三角巾・マスク の用意をおねがいします。 ◎爪を切ってきてください。	4 黒ごませんべい 牛乳	5 さつまいものオレンジ煮 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 しめじのみそ汁 ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん ちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ こんにやくの炒め煮 はんぺん汁／柿 わかめおにぎり 牛乳	10 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツの煮浸し 南瓜のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	親子丼 納豆春巻き ブロッコリーの磯香和え 大根のみそ汁 きのこの炊き込みごはん 牛乳
8 マカロニきな粉 パスタライズ牛乳	9 人参プリッツ 牛乳	11 みたらし団子 お茶	12 ひもおとし会・誕生会 蒸し南瓜 牛乳	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 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳
15 ココアクッキー お茶	16 豆乳スープ お茶	17 大豆とごまのせんべい お茶	18 煮昆布 牛乳	19 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 わかめのみそ汁 里の味ごはん パスタライズ牛乳	ごはん 魚のクリームコーン焼き 小松菜と切干大根の 和え物 高野豆腐の煮物 油揚げのみそ汁／柿 芋つけ団子 牛乳	ごはん 里芋の肉みそグラタン グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) きのこのソテー コンソメスープ 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え 大豆の煮物 あさり汁 梅かつおおにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 れんこんのごまマヨサラダ 芋煮汁 中華おこわ 牛乳
22 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳	23 勤労感謝の日 11月24日は “いい日本食(和食)の日” 和食の基本は“だし”です。 保育所では24日に4・5歳児さん の目の前でかつお節を削って だしをとり、だしを味わい、和 食のおいしさを感じられるよう にしたいと思います。	24 和食の日 チーズ お茶	25 きな粉豆 牛乳	26 そばうち会 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 厚焼き卵 納豆和え ふかし芋 豆腐のみそ汁／りんご チキンライス パスタライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 大根のから揚げ なめこ汁 黒米おにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのサラダ ベイクドポテト そうめん汁／ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	ごはん 手打ちそば(2～5歳児) 煮込みうどん(0～1歳児) かき揚げ 白菜と春菊のおかか和え 焼きブロッコリー／りんご スイートポテト 牛乳	

29 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	30 みかん お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の人参ドレッシングかけ 白和え しじみのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン パスタライズ牛乳	ごはん 魚の衣焼き ブロッコリーのカレーマヨ焼き セロリのきんぴら 豆乳入りみそ汁 昆布ごはん 牛乳

今月の目標

感謝をして食べよう <3～5歳児>
食事の前後に手をあわせよう <0～2歳児>

23日の「勤労感謝の日」は、昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。わたしたちは、動物や植物の命をいただいて生きています。食事の挨拶には命をいただくことや、食事ができるまでに携わる人への感謝を表す意味があります。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出来ます。

心を込めた食事の挨拶ができるように、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っています。また、一緒に食事をする大人がお手本となる挨拶をしたり、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。

10月の食育活動から

子どもたちの「どうやって作った？」の疑問に応え、厨房機器や下処理室の様子を写真で紹介しました。入ったことのない調理室は子どもたちの目には新鮮に映ったようで、興味津々の様子でした。

一番人気だったのは、この冷蔵庫！扉を開けると...

～調理室紹介～

隣の下処理室とは扉で繋がっています。遊戯室からも下処理室は見えないので、「奥にこんな部屋があったのか」と驚いていました。

あっ！冷蔵庫がみえたよ

調理室を覗きに来た時も、両面開きの冷蔵庫に興味津々の様子でした。

＜下処理室＞

～梨の皮むきをみたよ～

もも・さくら組さんの目の前で梨の皮むきをしました。むいた皮を子どもたちに見せると「なが～い！」と喜んでいました。

なが～い！

によりよる(へび)だ！

お米は最高！！

お米は体づくりに欠かせない栄養素の炭水化物の他、タンパク質、ビタミン、ミネラルなども多く含むとても**バランスの良い食べ物**です。また、パンや麺類に比べ、ゆっくりと消化吸収されるので腹持ちが良く、添加物や塩分を含まないので、**毎食食べる主食として最適**です。お米を食べて、寒い冬を元気にすごしましょう。