

11月いただきますだよ

2023. 10. 31
せんにしのおか



おいしいってなあ～に？

今年は暑い時期が長く、急に肌寒くなりました。ゆっくりと秋を感じられませんでした。園庭には色とりどりの落ち葉が少しだけ残っており、小さな秋を感じさせてくれます。この時期は朝夕の気温差が激しく空気が乾燥するため、体調を崩しやすいです。規則正しい生活と外から帰ったら手洗い・うがいを心がけ、冬に備えましょう！

11月の食育テーマは、「おいしいってなあ～に？」です。

日常生活であまり意識したことはありませんが、私たちが食事をする時、「おいしい」をどのように感じているのでしょうか？「おいしい」を感じる感覚は味覚だけではなく、盛り付け、歯ごたえ、香り、舌触りなどの五感が複合的に作用して感じるものです。

- ・香り…焼けた時の香ばしいにおい、鍋で煮込んで風味がまとまったにおい、食材そのもののにおい
- ・食感…まり揚げや揚げたこなど外はカリッ中はフワフワの口あたり、プリンや滑らかな
- ・彩り…食材そのものの赤・黄・緑といった色や料理を盛りつけた時の色彩のバランス
- ・温度…冷えたお水やサラダ、熱々の鍋やホクホクのシチュー
- ・音…トントンとリズムよく包丁で刻む音、食事をする際のサクサク、パリッといった音

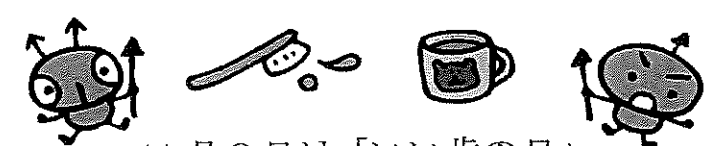
園の給食でも、畑でとれた旬の野菜を使ったり、ちらし寿司やセタそうめん、お月見カレー、クリスマスケーキなど季節を感じさせるメニューを取り入れています。子どもたちが「食」によって五感を刺激し豊かに成長できるように、これからも見守っていききたいと思います。

管理栄養士 高橋 志保

せんにし やさいの園

10月は、いるか組・くじら組がサツマイモの収穫をしました。大きく成長したサツマイモはなかなかぬけず、子どもたちは「全然ぬけな～い！」と言いながら頑張ってたくさん収穫してくれました。収穫したものは、カレー煮やチンジャオロースにしてみんなで美味しくいただきました♪

サツマイモを収穫した後は、春に向けて子どもたちと一緒にタマネギを植えました。その他、大根、キャベツ、ブロッコリー、水菜など、旬の野菜をたくさん植えているので、登園・降園の際に観察してみてください！



11月8日は「いい歯の日」

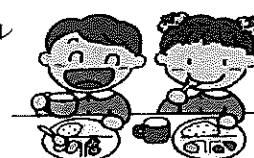
11(いい)8(歯)の語呂合わせから、11月8日は「いい歯の日」として日本医師会によって制定されました。

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることも大切です。園でも当日の給食は、子どもたちがしっかり噛むことを意識できるメニューとなっています。給食やお家でのケアを通して、子どもたちが少しでも歯に興味関心を持ってくれると嬉しいですね！



11月のお誕生日会メニュー

- キンパ風混ぜご飯
- 揚げ鶏と蓮根のタッカルビ風
- 秋野菜とパリパリ麺のナムル
- 秋の茹で野菜
- みかん



今月は、「韓国料理」です。秋野菜をたっぷり使った、見た目も味もワクワクするメニューとなっています。お誕生日会が待ち遠しいですね♪

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	水	・チンジャオロース ・さつまいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・シュガーパイ
2	木	・ぎゅうどん ・じゃこサラダ ・りんご (0.1.2歳みかん)	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・スキムミルク ・チーズクッキー
3	金			
4	土	・いためビーフン ・かえりのごまがらめ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・おちゃ ・フルーチェ
5	日			
6	月	・さかなのすぶたふう ・ちゅうかスープ ・じゃがいものオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
7	火	・ぎゅうにくのあまからに ・ゆでブロッコリー ・ひじきのツナサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしぱん	・スキムミルク ・あんバタートースト
8	水	・げんまいごはん ・ごもくに ・カミカミサラダ ・りんご (0.1.2歳 みかん)	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・シスコーククッキー
9	木	・さかなのチーズやき ・スパゲティソテー ・にんじんのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ
10	金	・なすのくみそどん ・あおなとあぶらあげのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
11	土	・しおやきそば ・ブロッコリーのひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・コンソメポップコーン
12	日			
13	月	・スパニッシュオムレツ ・かぼちゃのグラッセ ・やさしいサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・りんごケーキ
14	火	・やきにく ・こまつなのナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしぱん	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
15	水	・さかなのなんぶやき ・すのもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・フルーツポンチ
16	木	・キンパふうまぜごはん ・あげとりとれんこんのタッカルビふう ・あきやさいとパリパリめんのナムル ・あきのゆでやさしい ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2歳とうにゅうケーキ)
17	金	・さばのしおやき ・ほうれんそうのひたし ・だいこんとあつあげのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・ピザトースト
18	土	・ポークビーンズ ・キャベツとしらすのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・おちゃ ・セサミパイ
19	日			
20	月	・うめだれのてりやきチキン ・むしかぼちゃ ・なっとうのあおなあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナケーキ	・スキムミルク ・フレンチトースト
21	火	・タコライス ・コールスロー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・いちごマフィン
22	水	・しろみさかなのユーリンチーフ ・ごまずサラダ ・ブロッコリーのしおこんぶあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・キャロットむしぱん	・スキムミルク ・オートミールクッキー
23	木			
24	金	・ひじきごはん ・にくじゃが ・はくさいとちくわのあえもの ・りんご (0.1.2歳 バナナ)	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・おからケーキ
25	土	・いかとやさしいカレーいため ・スティックきゅうり ・オレンジ		・おちゃ ・レモンラスク
26	日			
27	月	・マーボーどん ・さんしょくナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・さつまいもパイ
28	火	・とりのみそやき ・きいぼしだいこんのあえもの ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・フルーチェ
29	水	・ケチャップライス ・さかなのさざれやき ・ペーコンとキャベツのおかかいため ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・カレーまんふう
30	木	・レバーのごまみそあえ ・こふきいも ・リャンパンサンスー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ (0.1歳せんべい)	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。