

11月いただきますだよ！

2025. 10. 31
せんにしのおか

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。少しずつ落ち葉の色も赤色や黄色に変わってきましたね。運動会も終わり、子どもたちの顔がさらにたくましくなったようにみえます。
気候の変化で体調を崩しやすくなってきますが、生活リズムを整え、バランスの良い食事を食べ、しっかり休養をとり、体調を整えて元気に登園してきてください！



11月の食育のテーマ

おいしいってなあ～に？

11月の食育のテーマは「美味しい！」についてです。

「美味しい」には、甘い！しょっぱい！すっぱい！うまい！など沢山ありますが、この「美味しい」を私たちはどこから感じているのでしょうか？

- ・目…美味しそうな色や、見た目、盛り付けを見て、美味しそう！食べたい！とすることができます
- ・耳…揚げ物を揚げる音、食べた時のサクサクした音など、音でも「美味しい」を感じています
- ・鼻…ご飯の炊けたにおい、ケーキの甘いにおいなど、においも「美味しい」に関係しています
- ・手、歯、舌…ケーキのフワフワした食感、お野菜のシャキシャキした食感など、触ったり食べたりした時の柔らかさや食感も「美味しい」に関係しています

このように、私たちの体は沢山の感覚を使って「美味しい」を感じています。

また、家族やお友だちと食べると、もっと美味しく楽しく食事ができますね♪

管理栄養士 丸山 幸津貴

せんにし やさいの園

10月は、まんぼう組・かもめ組・いるか組・くじら組さんが大きいさつま芋をたくさん収穫してくれました☆
給食やおやつに登場するのを楽しみにしててくださいね！

さつま芋を収穫した後は、春に向けて玉ねぎを植えます。その他、大根、ブロッコリー、レタス、里芋、白菜など旬の野菜をたくさん植えています。

どんどん大きくなっていくのが楽しみです♪

登園・降園の際に一緒に

観察してみてください！



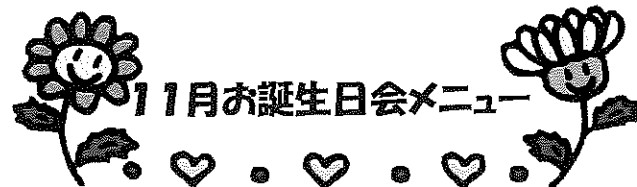
「いい歯の日」

11月8日は、11(いい)8(歯)の語呂合わせから「いい歯の日」と言われています。

ものを食べるときに、噛み切ったり噛み砕いたりするのに必要な歯。ただ、食べ物を細かくするだけではなく、噛み応えの感覚から味覚にも影響を与えます。

また、食べるためだけでなく、言葉を発音するためにも歯はとても重要です。

園では 7 日に切り干し大根を入れた「かみかみサラダ」を提供します。大切な歯を守るために、日頃からよく噛んで食べるようにしましょうね！



11月お誕生日会メニュー

- ・コーンピラフ
- ・えびのフリット
- ・キノコのペペロンチーノ風ソテー
- ・茹ブロッコリー

今月は洋食メニューです☆
オーロラソースで味付けをした
プリプリのえびのフリット、お楽しみに～♪

※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。

		行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土		・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・チョコバナロア(3.4.5さい) ・ぶどうゼリー(0.1.2さい)
2	日				
3	月				
4	火		・ホイコーロー ・かぼちやのオイルやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・スキムミルク ・シュガーパイ
5	水		・さかなのチーズやき ・コールスロー ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マフィン
6	木		・たまごののやまやき ・わふうサラダ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・しろいふうせん	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
7	金	いい歯の日	・れんこんのキーマカレー ・かみかみサラダ ・りんご (0.1.2さい：みかん)	・ぎゅうにゅう ・パンプキンケーキ	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
8	土		・シャンハイやきそば ・ばいにくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・あんまん
9	日				
10	月		・ブルコギ ・じゃがいものオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
11	火		・さつまいもごはん ・サバのしおやき ・にんじんのあまに ・こまつなとひじきのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・せんべい
12	水		・タコライス ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・マーラーカオ
13	木		・コンソメしょうゆチキン ・マカロニサラダ ・こふきいも ・みかん	・ぎゅうにゅう ・しろいふうせん	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
14	金		・さかなのユーリンチーふう ・はるさめサラダ ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・みかんゼリー
15	土		・ハッシュドビーフ ・ようふうサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・ぶどうフルーチェ
16	日				
17	月		・とりにくのみそづけやき ・なっとうあえ ・だいこんとあつあげのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・チーズパイ
18	火		・さけのオーロラソースかけ ・やさいソテー ・さつまいもグラッセ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・カルピスポンチ
19	水		・マーボーどん ・じゃこサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごむしばん	・スキムミルク ・ポップコーン
20	木	誕生日会	・コーンピラフ ・えびのフリット ・ゆでブロッコリー ・キノコのペペロンチーノふうソテー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・チョコレートケーキ(3.4.5さい) ・とうにゅうケーキ(0.1.2さい)
21	金		・サバのみそやき ・こまつなのなめたけえ ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・レモンマフィン
22	土		・チャプチェ ・かぼちやのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・おちゃ ・ようふうおこし
23	日				
24	月				
25	火		・いためビーフン ・たんざくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
26	水		・レバニラいため ・リャンパンサンスー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・コーンむしばん	・スキムミルク ・せんべい
27	木		・ポークカレー ・シーザーサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・しろいふうせん	・おちゃ ・フルーチェ
28	金		・さかなのなんぶやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・いそまよトースト
29	土		・やきそば ・かにずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・おぐらまっちゃむしばん
30	日				