

給食だより

令和5年 11月号
あすなるこども園

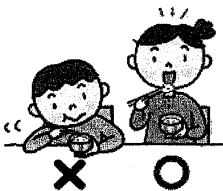
秋も一段と深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。寒さが日に日に増してくるこの時期は風邪などひかないように衣類で体温調整し、手洗いうがいをごまめにしましょう。また秋の実りをバランスよく取り入れた食事ですきに負けない体づくりに励みましょう。

11月の目標

正しい姿勢でご飯を食べよう！

- 背筋をまっすぐ伸ばす
- テーブルに肘をつかない
- お茶碗やお碗は手に持つ
- 両足を床につける
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分ける

姿勢よくご飯を食べることは“マナー”だけでなく、よく噛むことができたり、集中して食事ができたりとメリットがあります。



11月の給食ニんだて



秋野菜（根菜類、葉物野菜、きのこ類）には冬に向けてわたしたちの体を守ってくれる力を秘めています。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよく噛んで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

免疫力を高め、体内環境を整えてくれる役割を持っている秋野菜を給食では温かい汁物や煮物、炒め物などに取り入れました。また、秋野菜は噛みごたえのある食材も多いです。カルシウムを多く含むメニューと共にたくさん味わって欲しいと思います。



<11月のおすすめメニュー>

～ねぎせんべい～



作り方

ぎょうざの皮 12枚分

☆ぎょうざの皮	12枚
☆あさつき	10g
☆しらす	30g
☆かつお節	2g
☆ミックスチーズ	50g
☆白ごま	2g
☆マヨネーズ	50g

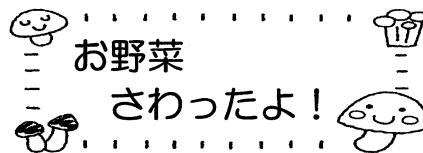
- ① あさつきを小口切りにします。
- ② ①としらす、かつお節、チーズ、白ごまをボウルの中で混ぜ、マヨネーズで合わせます。
- ③ ぎょうざの皮を天板に並べ、②の具を乗せます。
- ④ 180℃に予熱をしたオーブンで約5分くらい焼きます。（トースターで焼いても良いです。）

11月のお誕生日会メニュー

♡ツナライス・ヘルシーミートローフ

南瓜のミルク煮・チップスサラダ・みかん・コーンスープ

♡おやつ さつま芋のソフトクッキー レモネード



お野菜

さわったよ!

10月18日にりす・うさぎ・きりん組のお友だちが《しいたけ・えのき・しめじ・まいたけ》の4種類のきのこに触れました。

先生がおぼんの上に並んだきのこを持っていくと、きのこの歌を口ずさんだり、「知ってる～！」といろんな種類のきのこの名前を言ってくれたり、きのこの感触や香りを感じながらとても楽しそうな声を聞くことができました♪



令和5年 あすなろこども園

ひよこ・ぱんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with columns for Date, Day, Time, Meal, 3-hour snack, Red: Blood/Meat, Yellow: Heat/Power, Green: Balance, Calories, Protein, and Fat. Includes a '誕生日会' (Birthday Party) section with a row of baby icons.