こども園の食事だより（１１月分）

R2．11．ゆりかご認定こども園

朝夕冷え込む季節になり、冬が近づいてきました。これからの季節はコロナウイルスの他にインフルエンザにも注意が必要となります。規則正しい生活リズムで、十分な睡眠とバランスのとれた食事をしっかりとり、丈夫な身体を作りましょう。

～こどもの好き嫌いについて～

こどもの味覚はとても敏感で、嗜好が最も発達する時期でもあります。この時期に、多くの素材の味に出会うことで、苦味や酸味など色々な味に慣れていき、おいしいと感じるもの、食べたいと思うものが増えていきます。素材の味を生かした薄味の食事を心がけ、こどもの味覚の広がりを促してあげましょう。

★☆おいしく食べるポイント☆★

①調理方法や味付けを変えて何度も出してみる。無理強いしないで、まずは大人がおいしく食べる姿を見せてあげましょう。
②ほんの少量でも食べることができたら、しっかり褒めてあげましょう。
③形態が大きすぎたり、固すぎたりすると食べにくく、嫌いになる原因にもなります。その子に合わせて工夫をしてあげましょう。

★食べる以外の経験（食材を見たり触ったりなど）を積むことも大切です★

☀先月はつき組さんとかなりや組さんでさつま芋掘りを行いました！
小さいコロコロお芋から大きいお芋までたくさん収穫しました！『7 個とったよ❤』『いっぱいとったんやで～！！』と嬉しそうな子どもたち✨
お芋は園庭で焼き芋にして、みんなでおいしくいただきました🍠頑張って収穫したお芋は格別です♪♪

≪11 月 15 日は七五三です♪≫

七五三の起源は室町時代で、当時は乳幼児の死亡率が高かったことから、こどもの成長や幸せを願い、神様へお祈りと感謝をする行事として普及しました。

七五三は、３歳になった男女のお祝いとして髪を伸ばしはじめる「かみおき」、５歳になった男の子が初めて袴を着る「はかまぎ」、７歳になった女の子が初めて帯を締める「おびとき」とそれぞれに意味を持ち、お祝いをするしきたりです。千歳飴は「長く伸びる」という縁起にあやかって、おめでたい紅白の長い棒状のものが作られたと言われています。

日	曜	予　定　献　立	３時	行事
2	月	お 楽 し み 弁 当 の 日	飲物、大学芋	
3	火	文 化 の 日		
4	水	里芋のそぼろあんかけ、エビフリッター、枝豆、かき卵汁、味付け海苔	飲物、Ca あられ	体操教室（かなりや・つき組）
5	木	赤魚の煮付け、ポテトサラダ、チンゲン菜と竹輪のスープ	飲物、ミニ肉まん	
6	金	根菜バーグ、スパゲッティケチャップ炒め、里芋と厚揚げの味噌汁	飲物、きな粉せんべい	健康診断（びわ・りす・つき）
7	土	飲物、おやつ		
9	月	若鶏の唐揚げ、もやしのナムル、大根と白菜のスープ	りんご	
10	火	おでん、ささみフリッター、中華春雨	飲物、クリームサンドビスケット	
11	水	ビーフカレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	飲物、塩せんべい	就学前健診（明新小）
12	木	鮭のタルタルソースかけ、ほうれん草のソテー、あっさりスープ	バナナ	スイミング（つき組）
13	金	打ち豆入りポークビーンズ、白身魚のフライ、パンプキンサラダ	飲物、さつま芋と栗のタルト	
14	土	飲物、軽食		
16	月	お 楽 し み 弁 当 の 日	飲物、手作り白玉団子	
17	火	マーボー豆腐、春巻き、バンバンジーサラダ	飲物、揚げせんべい	つき組 FCA
18	水	竹輪の磯辺揚げ、南瓜の煮付け、豆腐の清まし汁、きゅうり納豆	ひとくちゼリー、カミカミ昆布	就学前健診（河合・社北小）
19	木	厚揚げのふくめ煮、おから、なます、カブと打ち豆の味噌汁（報恩講メニュー）	飲物、干し芋	報恩講
20	金	ヒレカツ、キャベツの胡麻ドレッシング和え、トマト、星麩のスープ	飲物、誕生ケーキ	誕生会
21	土	飲物、おやつ		
23	月	勤 労 感 謝 の 日		
24	火	パンプキンクリームシチュー、野菜コロッケ、みかん	飲物、クッキー	交通安全教室
25	水	筑前煮、卵焼き、しめじと豆腐の味噌汁	飲物、かりんとう	体操教室（かなりや・つき組）
26	木	鯖のおろし煮、切干大根と厚揚げの煮物、枝豆、カブの味噌汁	飲物、たこ焼き	スイミング（つき組）
27	金	炒めビーフン、ギョウザ、中華スープ	飲物、卵サブレ	
28	土	飲物、軽食		
30	月	鮭の塩焼き、シュウマイ、しらす入り胡瓜の酢の物、春雨スープ	飲物、動物ビスケット	

福井県食材は・・・カブ、葱、大根、ほうれん草、さつま芋（５品目）を予定しています。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。
☆青文字は行事食です。　☆赤文字は郷土食です。

今月使用する食材（野菜・果物等）の産地は・・・
北海道、青森、茨城、長野、岐阜、石川、福井、愛知、静岡、兵庫、愛媛、高知、長崎、熊本、宮崎、アメリカ
フィリピンを予定しています。