こども園の食事だより（１１月分）

R8. 11. ゆりかご認定こども園

これから感染症が流行しやすい季節を迎えます。元気に過ごすためには、十分な睡眠や手洗い・うがい、栄養バランスのとれた食事が大切です。旬の食材を取り入れながら、給食を通してこどもたちの健康を支えていきます。

◆◇こどもの「好き嫌い」との向き合い方◇◆

味や匂い、色、食感、形、大きさなどの様々な理由から「好き嫌い」がみられることがあります。これは成長過程で見られる自然なことのため、無理強いはせずに、こどもも大人も食事を楽しむ環境を大切にしながら見守りましょう。焦らず、少しずつ「食べてみようかな」、「食べたい」と自分から思えるためのポイントをご紹介します。

①さまざまな調理方法を試してみる

好き／苦手と感じるポイントを探りながら、調理方法を工夫してみましょう。

・苦手な感覚をやわらげる→小さく切る、やわらかく加熱する

・好きな感覚を活かす→好きな味付けにする、好きな料理に混ぜる　等

②お腹がすく生活リズムをつくる

おやつでもお腹がいっぱいになっていませんか？お腹がすいていないと好きなものばかり食べて、苦手なものを残しやすくなります。

③少しでも食べられたらたくさん褒める

達成感や自信につながります。こうした体験の積み重ねが大切です。

最初からたくさん盛り付けるのではなく、少量から始めてみましょう。

④大人が美味しそうに食べる姿を見せる

身近な人が美味しそうに食べる様子を見ることで、その食材に対する安心感や興味が生まれます。

「食べてみようかな」という気持ちが生まれます。

⑤食べる以外の方法でも食材に親しむ

見る・触る・育てる・調理するなどの体験を通して、食材への親しみや興味を育むことができます。

今月使用する食材（野菜・果物等）の産地は・・・

北海道、青森、茨城、群馬、千葉、新潟、長野、富山、石川、福井、岐阜、愛知、静岡、高知、長崎、熊本、フィリピン、アメリカを予定しています。

福井県食材は・・・葱、ほうれん草、里芋（3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。

日	曜	予定献立	10時（未満児）	3時	エネルギー ()は未満児
2	月	ジャーマンポテト、野菜入り肉団子、わかめのスープ	お茶、ビスケット	牛乳、ミニクッキー	528（467）
3	火	文化の日			
4	水	ササミチーズフライ、スパゲッティサラダ、チンゲン菜のスープ	お茶、野菜せんべい	牛乳、甘醤油せんべい	507（439）
5	木	鯖のおろし煮、さつま揚げと根菜の甘辛煮、じゃが芋の味噌汁	お茶、ソフトせんべい	牛乳、米粉マフィン	465（402）
6	金	麻婆豆腐、春巻き、バンバンジーサラダ	お茶、ひとくちビスケット	牛乳、薄焼きせんべい	501（422）
7	土	土曜保育　軽食日（ホットドッグ）	お茶、Ca塩せんべい	お茶、動物ビスケット	204（201）
9	月	鮭フライ、かぼちゃのサラダ、もやしの味噌汁、ふりかけ	お茶、ビスケット	牛乳、塩せんべい	587（515）
10	火	お楽しみ弁当の日（くるみ組：きのこのクリームシチュー、チキンカツ、キャベツのサラダ）	お茶、Ca塩せんべい	フルーツ杏仁	114（129）
11	水	れんこん入り鶏のつくね焼き、ほうれん草の胡麻和え、あっさりスープ	お茶、動物ミニビスケット	牛乳、揚げせんべい	525（453）
12	木	野菜入りビーフン、ギョウザ、中華スープ	お茶、ソフトせんべい	牛乳、クリームサンドクラッカー	531（455）
13	金	ビーフカレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	お茶、ひとくちビスケット	牛乳、小魚せんべい	476（402）
14	土	土曜保育	お茶、Ca塩せんべい		（38）
16	月	エビフライ、スパゲッティケチャップ炒め、ジュリアンスープ	お茶、ビスケット	りんごジュース、誕生ケーキ	558（492）
17	火	肉じゃが、卵焼き、麸とわかめの清まし汁	お茶、Ca塩せんべい	牛乳、お野菜かりんとう	500（438）
18	水	ポテトとお米のササミカツ、マカロニサラダ、根菜スープ、オレンジ	お茶、野菜せんべい	牛乳、もち麦せんべい	505（440）
19	木	厚揚げのふくめ煮、おから、なます、かぶと打ち豆の味噌汁（報恩講メニュー）	お茶、ソフトせんべい	牛乳、ゴーフレット	492（424）
20	金	パン、ミネストローネ、ボロニアカツ、チーズ	お茶、ひとくちビスケット	牛乳、醤油せんべい	533（448）
21	土	土曜保育　軽食日（サンドイッチ）	お茶、Ca塩せんべい	お茶、クッキー	97（116）
23	月	勤労感謝の日			
24	火	お楽しみ弁当の日（くるみ組：メンチカツ、さつま芋のソテー、うどんの清まし汁）	お茶、Ca塩せんべい	牛乳、大学芋	157（164）
25	水	里芋のそぼろあんかけ、エビカツ、えのきの味噌汁	お茶、動物ミニビスケット	牛乳、お子様えびせん	457（399）
26	木	白身フライのオーロラソースかけ、ブロッコリーとカリフラワーのマリネサラダ、もずくのスープ	お茶、ソフトせんべい	牛乳、のりものビスケット	453（392）
27	金	チキンカレーシチュー、福神漬、フルーツヨーグルトかけ	お茶、ひとくちビスケット	ひとくちゼリー、カミカミ昆布	443（375）
28	土	土曜保育	お茶、Ca塩せんべい		（38）
30	月	鮭のムニエル、ポテトサラダ、小松菜の味噌汁	お茶、ビスケット	牛乳、Caせんべい	506（450）

七五三とは？～11月15日は七五三です～

こどもの成長を節目ごとに祝い、これからの健康と幸せを願う日本の伝統行事です。長く伸びた「千歳飴」には、「健康で長生きできますように」という願いが込められています。年齢ごとのお祝いの儀式をご紹介します。

・３歳：髪置（かみおき）…髪を伸ばし始めるお祝い　　・５歳：袴着（はかまぎ）…男の子が袴を着るお祝い

・７歳：帯解（おびとき）…女の子が大人と同じ帯を結び始めるお祝い

☆青文字は行事食です。　☆赤文字は郷土食です。