

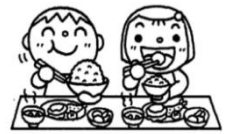


赤や黄色のカラフルな葉っぱが、秋から冬への季節の移り変わりを教えてくれているようです。園庭に出ている子ども達は自然に囲まれ、元気に体を動かして遊んでいます。



風邪に負けない体作り

風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる季節には、呼吸粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなるので要注意です。風邪を引かないためにも、毎日“よく噛んで食べ、よく運動し、よく寝る”の実践で体力をつけ、外から帰ったら手洗い・うがいをして予防し、ウイルスを寄せつけないようにしましょう。



10月に入って、ようやく子ども達が楽しみにしていた給食が始まりました。久しぶりの給食を食べてくれるのか心配でしたが、いつもの笑顔で『給食、めっちゃ美味しかったよ！』と沢山食べてくれました。お皿をペロペロ舐めながら『ピッカピカにしたよ！』『お家では小松菜食べられないけど、幼稚園では食べられるよ！』など嬉しい声を沢山聞かせてくれました。給食時間は各クラスに入り、子ども達の食べている様子を見ています。気に入ったメニューの時には、『これ美味しかったから、家でも作りたい！ 南瓜納豆が食べたい、白和えが食べたいから、作り方を教えて欲しい！』と言う子ども達の声があちらこちらから聞こえ、その場で作り方を伝えると、キラキラとした目で真剣に聞いてくれました。またこの食育通信で色々なレシピをお知らせしますので、是非お子様とご一緒に作ってみてください。



【材料】 ~ さつま芋煮 ~ 11月19日(金)

さつま芋…1本 黒砂糖…大さじ2 醤油…大さじ1 白いりごま…適量

【作り方】

- ① さつま芋を洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切り水にひたします。
- ② 鍋にさつま芋を入れ、ひたるくらいの水を入れます。
- ③ 黒砂糖を入れ落し蓋をし、中火で煮ます。
- ④ さつま芋が串でスーと通るくらいになったら、醤油を回し入れます。
- ⑤ 味がなじんだら、お皿に移し白いりごまをかけて出来上がりです。



ポイント!!

かぼちゃでも、美味しく出来ます。





2021年11月の給食献立



日 曜	献 立 名	主 な 食 材								
1 月	玄米御飯 ドライカレー 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 じゃが芋 キャベツ 糸引き納豆	いりこ 玉葱 トマト 人参 人参 ほうれん草	にんにく 人参 人参	高野豆腐 油揚げ 塩昆布	いんげん豆 味噌 出汁昆布 胡麻	生姜 カレー粉 いりこ			
2 火	きのこ御飯 野菜炒め 味噌汁 人参納豆	発芽玄米 キャベツ じゃが芋 糸引き納豆	しめじ 人参 玉葱 玉葱 人参	いりこ 小松菜 わかめ 水菜	もやし 出汁昆布 あかもく	油揚げ いりこ 胡麻	にんにく 生姜			
4 木	さつま芋御飯 しらたきの炒め物 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 糸こんにゃく 牛蒡 糸引き納豆	さつま芋 人参 大根 しめじ	いりこ 玉葱 油揚げ えのき茸	干し椎茸 ねぎ 人参	小松菜 出汁昆布 水菜	にんにく いりこ 胡麻	生姜		
5 金	わかめ御飯 焼き魚(ししやも) 味噌汁 根菜の煮物	発芽玄米 ししやも 木綿豆腐 さつま芋	わかめ 人参 蓮根	いりこ 玉葱 牛蒡	ほうれん草 人参	出汁昆布 干し椎茸	いりこ いんげん豆			
8 月	ひじき御飯 厚揚げと白菜のあんかけ 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 厚揚げ ほうれん草 糸引き納豆	ひじき 白菜 人参 さつま芋	人参 しめじ 玉葱 胡麻	いりこ 人参 油揚げ	片栗粉 出汁昆布	生姜 いりこ			
9 火	たくわん御飯 ほうれん草の白和え 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 ほうれん草 南瓜 糸引き納豆	たくわん 人参 大根 ひじき	いりこ 木綿豆腐 出汁昆布 人参	黒砂糖 いりこ 水菜	味噌 胡麻				
11 木	梅御飯 じゃが芋の煮物 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 じゃが芋 木綿豆腐 糸引き納豆	梅干し 人参 玉葱 水菜	いりこ 糸こんにゃく ほうれん草 人参	玉葱 人参 あかもく	いんげん豆 わかめ 胡麻	出汁昆布 いりこ			
12 金	人参御飯 小松菜としめじのとろろ和え 鯛のつみれ汁 南瓜納豆	発芽玄米 小松菜 鯛のミンチ 糸引き納豆	人参 しめじ 人参 南瓜	いりこ 人参 牛蒡 胡麻	山芋 白菜	にら 生姜 味噌 いりこ	出し昆布			出し昆布
15 月	蓮根御飯 ほうれん草のお浸し 豆乳スープ きのこ納豆	発芽玄米 ほうれん草 豆乳 糸引き納豆	蓮根 人参 さつま芋 しめじ	いりこ 鯉節 人参 えのき	胡麻 いんげん豆 人参	出し昆布 水菜	いりこ 胡麻			片栗粉
16 火	たくわん御飯 ひじきの煮物 だぶ汁 南瓜納豆	発芽玄米 ひじき 蓮根 糸引き納豆	たくわん 人参 牛蒡 南瓜	いりこ 厚揚げ 大根 人参 胡麻	玉葱 こんにゃく	いんげん豆 水菜 生姜	出汁昆布 いりこ			
18 木	昆布の佃煮御飯 高野豆腐のあんかけ 味噌汁 山芋梅肉納豆	発芽玄米 高野豆腐 もやし 糸引き納豆	昆布の佃煮 人参 玉葱 山芋	生姜 玉葱 人参 梅肉	いりこ 干し椎茸 わかめ 梅酢	小松菜 出汁昆布	片栗粉 いりこ			
19 金	玄米御飯 焼き魚(鯖) 味噌汁 さつま芋煮	発芽玄米 鯖 大根 さつま芋	いりこ えのき茸 黒砂糖	人参 味の母	ほうれん草 醤油	油揚げ 出汁昆布	出汁昆布 いりこ			いりこ
22 月	青菜御飯 ひじきの人参の白和え 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 ひじき 牛蒡 糸引き納豆	小松菜 人参 玉葱 南瓜	人参 木綿豆腐 人参	いりこ 黒砂糖 わかめ	味噌 出汁昆布	胡麻 いりこ			
24 水	カレーピラフ ポテトサラダ 味噌汁 ひじき納豆	発芽玄米 じゃが芋 ほうれん草 糸引き納豆	玉葱 人参 玉葱 ひじき	人参 玉葱 油揚げ 人参	イタリアントマト いんげん豆 人参 水菜	ピーマン 木綿豆腐 出汁昆布 胡麻	カレー粉 黒砂糖 味噌 いりこ			米酢
29 月	梅御飯 いり豆腐 味噌汁 ほうれん草納豆	発芽玄米 木綿豆腐 じゃが芋 糸引き納豆	梅干し 玉葱 人参 ほうれん草	いりこ 牛蒡 玉葱 人参	人参 油揚げ あかもく	水菜 出汁昆布 胡麻	干し椎茸 いりこ			ひじき
誕生会	小豆御飯 切干大根の煮物 味噌汁 さつま芋納豆	発芽玄米 切干大根 木綿豆腐 糸引き納豆	小豆 玉葱 えのき茸 さつま芋	いりこ 人参 わかめ 胡麻	干し椎茸 小松菜	いんげん豆 生姜 出汁昆布	突きこんにゃく 出汁昆布			昆布 いりこ

※ 野菜の納品の関係により、献立が変わることがあります。ご了承下さい。