

寒い季節になりましたが、「子供は風の子」ですから、大いに外で遊ばせたいものです。しかし、体調管理には気をつけねばなりません。風邪の原因の多くはウイルス感染ですから、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”の実践で強い体にし、外から帰ったら手洗い・うがいも忘れずにして、風邪菌を寄せつけないようにしましょう。



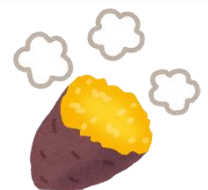
芋ほりをしました



10月末に芋ほりを、いちご組さんと年少さんは第二園庭で、年中さんはアグリゾート(若松区頼田)の畑に出かけて行いました。大小さまざまな大きさや形のさつま芋を収穫し、とても楽しかったようです。園で収穫したさつま芋は、給食に使用します。さつま芋御飯・さつま芋納豆・さつま芋の白和え・さつま芋入り味噌汁等、さつま芋のメニューを楽しみます。さつま芋には、ビタミンや食物繊維が豊富で主食にもなり、子供の**おやつ**に最適です。



11月の献立から ~ さつま芋煮 ~



【 さつま芋煮 】

材料 : 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、落とし蓋をし、中火で煮る。
- 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。

ポイント!!

かぼちゃでも、美味しく出来ます。





11月の給食献立



| 日 | 曜 | 献立名 | 主 な 食 材 | | | | | | |
|-----------|---|-------------|---------|-------|-------|---------|--------|------|---------|
| 2 | 木 | きのこ御飯 | 発芽玄米 | しめじ | えのき茸 | 塩麴 | いりこ | | |
| | | 根菜の和風炒め | 大根 | 干し椎茸 | 人参 | 牛蒡 | にら | さつまい | 胡麻 |
| | | 味噌汁 | 高野豆腐 | 人参 | 玉葱 | にら | わかめ | 出汁昆布 | いりこ |
| | | ひじき納豆 | 糸引き納豆 | ひじき | 人参 | ねぎ | | | |
| 6 | 月 | 人参御飯 | 発芽玄米 | 人参 | 塩麴 | いりこ | | | |
| | | 厚揚げの味噌炒め | 厚揚げ | 蓮根 | 人参 | 牛蒡 | いんげん豆 | 味噌 | |
| | | 澄まし汁 | えのき茸 | 玉葱 | わかめ | 麩 | にら | 出汁昆布 | いりこ |
| | | さつまい納豆 | 糸引き納豆 | さつまい | 胡麻 | | | | |
| ※1 8 | 水 | わかめ御飯 | 発芽玄米 | わかめ | 人参 | 塩麴 | いりこ | | |
| | | 入り豆腐 | 木綿豆腐 | 人参 | 玉葱 | 干し椎茸 | 小松菜 | ひじき | 薬膳だし |
| | | 味噌汁 | 牛蒡 | 大根 | 油揚げ | ねぎ | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | 南瓜納豆 | 糸引き納豆 | 南瓜 | 胡麻 | | | | |
| 9 | 木 | さつまい御飯 | 発芽玄米 | さつまい | 塩麴 | | | | |
| | | 野菜のとろとろ煮 | 白菜 | 小松菜 | 人参 | えのき茸 | 玉葱 | 片栗粉 | 薬膳だし |
| | | 味噌汁 | 木綿豆腐 | わかめ | 玉葱 | ねぎ | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | 人参納豆 | 糸引き納豆 | 人参 | 胡麻 | にら | | | |
| 10 | 金 | ひじき御飯 | 発芽玄米 | ひじき | 人参 | 塩麴 | いりこ | | |
| | | 焼き魚(ししゃも) | ししゃも | | | | | | |
| | | 味噌汁 | えのき茸 | わかめ | さつまい | にら | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | ほうれん草の白和え | ほうれん草 | 人参 | 木綿豆腐 | 味噌 | 胡麻 | 黒砂糖 | |
| 13 | 月 | 梅御飯 | 発芽玄米 | 梅干し | | | | | |
| | | じゃが芋の煮物 | じゃが芋 | 人参 | 玉葱 | 糸こんにゃく | いんげん豆 | 薬膳だし | |
| | | 味噌汁 | 油揚げ | 玉葱 | 大根 | ねぎ | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | ほうれん草納豆 | 糸引き納豆 | ほうれん草 | 人参 | 胡麻 | | | |
| 14 | 火 | 牛蒡御飯 | 発芽玄米 | 牛蒡 | 油揚げ | 塩麴 | 薬膳だし | いりこ | |
| | | 高野豆腐のあんかけ煮 | 高野豆腐 | 人参 | 玉葱 | 干し椎茸 | 小松菜 | 片栗粉 | |
| | | 味噌汁 | 玉葱 | 大根 | 人参 | 水菜 | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | 南瓜納豆 | 糸引き納豆 | 南瓜 | 胡麻 | | | | |
| 16 | 木 | ひじき御飯 | 発芽玄米 | ひじき | 人参 | 塩麴 | いりこ | | |
| | | さつまい煮 | さつまい | 黒砂糖 | 醤油 | 胡麻 | | | |
| | | 豆腐と白菜のスープ | 木綿豆腐 | 人参 | 白菜 | しらす干し | ブロッコリー | 生姜 | 薬膳だし |
| | | にら納豆 | 糸引き納豆 | にら | 人参 | | | | |
| 17 | 金 | キャベツと塩昆布御飯 | 発芽玄米 | キャベツ | 塩昆布 | 塩麴 | いりこ | | |
| | | しらたきの炒め物 | 糸こんにゃく | 玉葱 | 人参 | 小松菜 | 干し椎茸 | にんにく | 生姜 胡麻 |
| | | 味噌汁 | 南瓜 | ねぎ | 玉葱 | 出汁昆布 | いりこ | | |
| | | ひじき納豆 | 糸引き納豆 | ひじき | 人参 | | | | |
| 20 | 月 | わかめ御飯 | 発芽玄米 | わかめ | 塩麴 | いりこ | | | |
| | | 根菜の煮物 | 里芋 | 人参 | 蓮根 | 大根 | 干し椎茸 | 牛蒡 | いんげん豆 |
| | | 味噌汁 | 木綿豆腐 | 玉葱 | 油揚げ | 小松菜 | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | きのこ納豆 | 糸引き納豆 | しめじ | えのき茸 | 人参 | ねぎ | 胡麻 | |
| 21 | 火 | 玄米御飯 | 発芽玄米 | 塩麴 | | | | | |
| | | 焼き魚(鯖) | 鯖 | | | | | | |
| | | 味噌汁 | 人参 | 玉葱 | 牛蒡 | ねぎ | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | ほうれん草の白和え | ほうれん草 | 木綿豆腐 | 人参 | 味噌 | 黒砂糖 | 胡麻 | |
| 27 | 月 | 人参御飯 | 発芽玄米 | 人参 | 塩麴 | いりこ | | | |
| | | じゃが芋と厚揚げの煮物 | じゃが芋 | 玉葱 | 人参 | 厚揚げ | いんげん豆 | | |
| | | 味噌汁 | 大根 | えのき茸 | わかめ | 小松菜 | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | にら納豆 | 糸引き納豆 | にら | 人参 | 胡麻 | | | |
| 誕生会 28 | 火 | 小豆御飯 | 発芽玄米 | 小豆 | 塩麴 | しらす干し | | | |
| | | 切干大根の煮物 | 切干大根 | 玉葱 | 人参 | 干し椎茸 | いんげん豆 | 昆布 | |
| | | 味噌汁 | 木綿豆腐 | えのき茸 | わかめ | 小松菜 | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | さつまい納豆 | 糸引き納豆 | さつまい | 胡麻 | | | | |
| 30 | 木 | 玄米御飯 | 発芽玄米 | 塩麴 | | | | | |
| | | 麻婆豆腐のカレー風味 | 木綿豆腐 | 人参 玉葱 | いんげん豆 | にんにく 生姜 | カレー粉 | 片栗粉 | 味噌 薬膳だし |
| | | 味噌汁 | さつまい | 玉葱 | 油揚げ | 小松菜 | 出汁昆布 | いりこ | |
| | | 焼き魚(ししゃも) | ししゃも | | | | | | |

※1 7日(火)私立幼稚園連盟60周年記念式典に年長さん全員参加のため弁当に。そのため8日(水)は給食に変更。

※ 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。

※ 献立に使用しているさつまいは、幼稚園の第二園庭で収穫しました。