

11月 給食だより

こんだてひょう

R2年度
相愛こども園

目標 感謝して食べよう

ご飯を食べる時のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は「ありがとう」の気持ちです。

- いただきます... 食べものはみんな生きています。そして、その命をもらって私たちはまた生きることができています。「命をいただきます」という思いを込めて「いただきます」を!
- ごちそうさま... 食べ物が私たちの口に入るまでにはたくさんの人が関わってくれています。その方たちへの感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」を!

食べものを大切にして残さず食べる気持ちを持つためにも感謝を込めてあいさつが出来るようになってほしいと思います。



新米になりました!

先日から給食のご飯が新米に変わりました。昔は米を作るまでには 88 の作業があることから、「米」という字ができたといわれます。また、米には 7 人の神さまがいらっしゃるという説もあるように、日本人の食を支える大切な食べものです。感謝して一粒一粒大切に食べましょう。

今月の手作りおにぎりは、園で収穫予定の大根と大根葉を使った「大根おにぎり」です。収穫したての大根とツツツ、ホカホカの新米ご飯!! 自分で作る手作りおにぎりはいつも大人気です!



お知らせ お誕生会 24日(火)

今月のお弁当の日はありません

※但し、年長どう組さんのみ 2 日(月)は卒園旅行の為、お弁当持参をお願いします

菜園の様子

ころころとした可愛い里芋がついに収穫できました。お汁に入れホクホクの里芋をいただいています。大根は日ごとに葉がひろがり成長してきました。丸大根とグリーンピースも種を植え、芽が出てきました。少し前に植えた大きめのグリーンピースは、ツルがすくすくと伸びてきています。そして玉葱の苗をきりん組さんが植えてくれました。そう組になったら収穫もお手伝いしてもらいます。柿は大収穫で給食やおやつでいただいています。たくさん収穫できたので全員に持ち帰ってもらいました。次の日には、「朝、昨日持って帰った柿、食べてきた! おいしかった!!」と嬉しそうに話してくれる子もいました。みかんも色付いてきたので徐々に収穫し、給食のフルーツでいただきます。今月はさつま芋・里芋・大根・大根葉・柿・みかん、と大収穫月です。



みかんの木

曜	日	献立名	主な食材	おやつ	カロリー
月	2 16	ご飯 蓮根ハンバーグ 春雨サラダ みそ汁 F	米/合挽肉・豆腐・玉葱・椎茸・蓮根/春雨・キャベツ・きゅうり 人参・ハム・ごま/大根・里芋・玉葱・ねぎ・油揚げ/みかん	揚げパン	542
火	17	秋野菜カレー Fヨーグルト和え	米・豚肉・さつま芋・かぼちゃ・玉葱・人参・まいたけ グリーンピース/バナナ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶 スキムミルク		611
水	4 18	ご飯 チキンナゲット フレンチサラダ クリームシチュー F	米/チキンナゲット/ キャベツ・きゅうり・かにかま・パイン缶/ 鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ・グリーンピース/みかん	法蓮草の スコーン	591
木	5 19	ご飯 豚肉のステーキソース焼き さつま芋のみそマヨ和え すまし汁 F	米/豚肉・玉葱/さつま芋・人参・蓮根・キャベツ・ごま/里芋 なめこ・人参・法蓮草・玉葱/柿	バナナケーキ	579
金	6 20	ご飯 鯖の西京焼き マカロニサラダ けんちん汁 F	米/鯖/マカロニ・きゅうり・キャベツ・人参・ハム/ 大根・里芋・ごぼう・豆腐・干椎茸・ねぎ・油揚げ/オレンジ		610
月	9 30	ご飯 牛肉のカレー炒め 法蓮草のごま和え みそ汁 F	牛肉・玉葱・ピーマン・蓮根・いんげん・ごま/法蓮草・人参 キャベツ・えのき・ごま/玉葱・さつま芋・人参・小松菜・豆腐/ みかん		588
火	10	ちゃんぽん F盛り合わせ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・にんにく 干椎茸・かまぼこ・卵/バナナ・柿	大根おにぎり	539
水	11 25	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの中華和え かにかまスープ F	米/鶏肉・玉葱・生姜/干ひじき・きゅうり・人参・もやし・ハム ごま/かにかま・豆腐・しめじ・キャベツ/オレンジ	スキム きな粉飴	553
木	12 26	ご飯 大豆のケチャップ煮 揚げ餃子 大根のすまし汁 F	米/大豆・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース/餃子/ 大根・小松菜・麩・えのき・里芋/りんご	蒸しちくわ	587
金	13 27	ご飯 鯖のみそ煮 コーンサラダ わかめスープ F	米/鯖・生姜/キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶/かにかま/ 豆腐・人参・しめじ・さつま芋・カットわかめ/バナナ		567
誕生日会	24日 (火)	～紅葉ランチ～ 紅葉ご飯 ポテトサラダ 鶏肉の味噌焼き すまし汁 F	米・人参・油揚げ/じゃが芋・人参・きゅうり・ハム/鶏肉・生姜 にんにく・ねぎ/豆腐・しめじ・里芋・えのき・かまぼこ カットわかめ/みかん	お楽しみ	-

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおや欄に記載。土曜日はパン・牛乳を頂きます。

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食及びおやつで栄養所要量の 40%を給与する。→520kcal

たべものなぞなぞ

- Q1, キツネが大きくなると変身する野菜ってなーんだ?
- Q2, かゆくないのに「かゆい」という、かぜの時に食べるおいしい食べものってなーんだ?

このページの答えは、次のページにあります