


11月の献立



古志ひまわり保育園
Tel : 23-1504 Fax : 23-1505

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|---|---|---|-------------------------|
|  | 1 ごはん 炒り鶏 小松菜のソテー みそ汁 | 2 むかごごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁 | 3 文化の日  | 4 ごはん 秋刀魚の蒲焼き 大根菜の煮浸し コーンスープ | 5 小松菜のスパゲティ すまし汁 |
| | 南瓜の重ね煮 むかごの塩茹で 牛乳 | 肉巻きおにぎり するめ お茶 | | ラスク いりこ 牛乳 | パン するめ お茶 |
| 7 ごはん 厚揚げステーキ ニラともやしの浸し すまし汁 | 8 ごはん 焼き魚 人参の煮物 煮豆 みそ汁 | 9 大根菜ごはん がんもの煮物 もやしのナムル みそ汁 | 10 ごはん 魚のムニエル おから みそ汁 | 11 ごはん 五目きんぴら 里芋の海老マヨ和え みそ汁 | 12 炊き込みごはん みそ汁 |
| ふかし芋 昆布 牛乳 | 酢飯おにぎり 野菜 お茶 | 焼き団子 いりこ お茶 | 人参おにぎり 昆布 お茶 | おからスティック するめ 牛乳 | 果物 昆布 お茶 |
| 14 煮込みうどん 結び昆布の煮物 キャベツの酢の物 | 15 お弁当の日  | 16 ごはん 豚肉と根菜の ごまみそ煮 アラムの炒め物 すまし汁 | 17 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 人参のおかか和え みそ汁 | 18 ごはん 焼き鯖と 白ねぎの煮物 じゃが芋のミルク煮 みそ汁 | 19 チキンライス すまし汁 |
| ごまじゃこおにぎり いりこ お茶 | 小豆団子 するめ 牛乳 | 干し大根のおにぎり 野菜 お茶 | 焼き芋 昆布 牛乳 | 煮豆 果物 お茶 | パン するめ お茶 |
| 21 ごはん 麻婆豆腐 青菜ともやしの浸し 中華スープ | 22 ごはん 煮魚 キャベツのソテー みそ汁 | 23 勤労感謝の日  | 24 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 こんにやく田楽 ワカメスープ | 25 里芋ごはん 厚揚げの煮物 大根サラダ みそ汁 | 26 ワカメうどん じゃが芋の煮物 |
| きなこ団子 昆布 牛乳 | 大根の煮物 するめ お茶 | | 大根菜のおにぎり 大根スティック お茶 | じゃが芋のおかか和え いりこ お茶 | 果物 昆布 お茶 |
| 28 ごはん 魚のみそ焼き マカロニサラダ みそ汁 | 29 ごはん 豆腐の南蛮漬け こんにやくの煮物 シチュー | 30 ごはん 里芋コロケ アラムの煮物 すまし汁 |  | 寒さも増し冬が近づいてきています。朝寒くて布団から出れない子どもさんもおられるのではないのでしょうか。また、小さいクラスを中心に体調を崩している子どもが見られますので気をつけてください。 | |
| じゃが芋のグリル焼き いりこ 牛乳 | ジャムサンドパン するめ 牛乳 | 焼きおにぎり 野菜 お茶 | | | |

「食べものに関心をもつ子ども」を育てよう

食べものは、色、形、名前、栄養、切り方、匂い、食感、味、調味料、温度、料理名など五感で感じられる情報の宝庫です。さらに、産地、季節、加えて親や給食担当者が心を込めて作ったことも食事から感じることができます。毎日3回の食事とおやつは情報の宝庫といってもよいでしょう。

さらに、職員や友だちや家族と共有できるもっとも身近な情報です。たくさんの情報に気づき感じる力、それを脳で処理して、自分の言葉に出して話題にできる力はコミュニケーションの育ちにつながる大切なことです。

食べものに関心をもつ子どもを育てるうえで、保育園では、栽培、クッキング、お手伝いなどを行っています。自分たちが関わった食材は子どもたちもとっても興味があり、食欲へとつながり、それが家庭へと広がっていています。保育園でのお手伝いの内容を少し紹介します。

<保育園で行っているお手伝い>

- ・玉ねぎの皮むき...はじめはどこまでむいていいのかわからなかった子どもたちも、今ではとても上手になりました。目が痛くなることもひとつの経験です。
- ・レタス、キャベツちぎり...すみれ、こすもす、さくら組さんのお手伝いです。力の加減の必要なお手伝いです。
- ・卵わり...こすもす、さくら組さんが行っているお手伝いですが、家庭では、れんげ、すみれ組さんは「コンコン！」と卵にヒビを入れてもらうのも楽しいですよ。卵割りも力加減の必要なお手伝いです。

- ・きのこほぐし...しめじ、えのき、舞茸などのきのこをほぐしています。
- ・こんにやくちぎり...指の力のいるこんにやくちぎり、実は大変ですよ。
- ・種とり...ピーマンや南瓜などの種とりを行っています。
- ・野菜洗い...小さいクラスができるお手伝いです。野菜は色々な形があり、興味をもってくれますよ。

その他に、保育園では子どもの目の前でお浸しなどを和えることもしています。子どもが食べにくい食材に関わることは、食べられる野菜になる1歩です。また、味見にも子どもたちは興味を示してくれますよ。

お知らせ

11月15日(火) お弁当の日

今月は全クラスお弁当の日です。
忙しいとは思いますがよろしくお
願います。

