



第二王子町保育園

月	火	水	木	金	土
1 チリコンカン ほうれん草とめじのソテー 果物	2 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮つけ 果物	3 文化の日	4 お弁当日 	5 八宝菜 結び昆布 かえり	6 のこのこスパゲティ- 果物
7 タルトフランベ	ひじきおにぎり		焼いもパン	チョコバナナマフィン	米粉サブレ
8 石狩汁 さつまいも切昆布の煮つけ 果物	9 まさご揚げ 大根なます 人参の甘煮	10 玄米フ레이크チキン 野菜のナムル 果物	11 巣ごもり卵 わかめとカニカマの酢の物 果物	12 白雪ひじきの油いため 里芋のごまマヨサラダ 果物	13 ビビンバ わかめスープ 果物
14 スイートポテト	ちくわの磯辺揚げ	しんちよきもち	高菜おにぎり	ドーナツ	やせうま
15 ツナじゃが 小松菜ときのこの煮びたし 果物	16 ピザ風卵焼き ごまじゃこサラダ ブロッコリー	17 筑前煮 小松菜のごま和え 果物	18 元気ナゲット 白菜の和え物 ししゃも	19 魚のネギ味噌焼き 干しあみとキャベツの甘酢和え 果物	20 サンドイッチ コンソメスープ 果物
21 ブラマンジェ	バゼリとチーズのスコーン	黒糖まんじゅう	焼いも	牛乳もち	ココア蒸しパン
22 ニラ豚 ほうれん草の白和え 果物	23 勤労感謝の日	24 お誕生日会 	25 炒り卵の中華あんかけ ひじきの華風和え めざし	26 大根入りシチュー 野菜ソテー 果物	27 さつまいもときのこの炊き込みご飯 味噌汁 果物
28 牛肉きのこごはん			クロックムッシュ	フルーツヨーグルト	もちもちコーンパン
29 鮭の塩麹焼き きんぴられんこん 果物	30 豆腐ハンバーグ れんこんとじゃこのカミカミサラダ 果物	★	★	★	★
とろとろ南瓜プリン	ニラ入り塩焼きそば				

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

朝晩は冷え込むようになり、秋も本番となりました！気温差があるので、栄養満点の旬の食材を食べて、体調を整えていきましょう。そして、手洗いうがいをしっかりと、これからの寒さに整えていきましょう。めろん組のお友達がたくさん収穫してくれたさつまいも給食に取り入れていきたいと思います♪



はしを使う練習をしましょう

保育園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はしを1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かして見ましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えてみましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

三角食べるのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯 → 汁物 → おかず → ご飯)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします！

11月8日 「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯の日」です。歯は、私たちが美味しい食事を食べるために必要な器官です。また、健康に保つことは、体の健康を維持することにもつながります。日頃からよく噛むことであごや歯ぐきが丈夫になります。だ液の分泌もよくなり、口の中の病気も防ぎ、消化を良くしてくれます。しかし、今の食生活はやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。料理に噛み応えのある食品(野菜、肉、りんごなど)を加えて自然に噛む回数を増やしましょう！

噛む力をつける工夫



☆普段食べている食材を少し大きく切ってみましょう。すると一口では食べにくいので噛む回数も増えます。切り方を少し変えただけで噛む工夫ができます。

☆子どもの大好きなお汁に野菜、芋など具沢山にすると苦手なものも食べられ、しっかりと噛むことができます。

☆サラダにりんご入れましょう。

☆おやつに、おにぎり、りんご、せんべい、ふかし芋などの噛み応えのある物を組み合わせるといいでしょう。



～旬の食材～

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう
セロリ、さつまいも、さといも、りんご

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



11月4日 お弁当日
11月24日 お誕生日会

食育活動 11月10日 めろん組

11月の食育は「おみそ汁作り」
畑でとれたさつまいもを使ったお味噌汁作りをします！
出汁をとる所からやってみたいと思います!(^^)!

エプロンと三角巾、マスクの準備をお願いします。

