

11月 きゅうしょくだより

《 めかみね保育園 》

秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。今月は、マラソン大会や秋の遠足があり、お外で食べる給食や手作りお弁当などの楽しみがいっぱいです。気温差に負けず元気に過ごしてほしいです。



テーマ 「感謝して食べよう」



「いただきます」というあいさつには、分けてくれた命をいただきます、作ってくれた人に感謝します、という意味が込められています。子ども達と食事しながら、食材がどんな風にみんなのお皿の上に来たのかなど、話をしながら食事をいただく事で益々感謝の気持ちが膨らみます。



いただきますの意味

- い …… いつも感謝を忘れずに
- た …… 楽しくたべよう
- だ …… だんらんを大切に
- き …… 季節のものを味わおう
- ま …… マナーを守ろう
- す …… 好き嫌いせず食べよう



お弁当作りのポイント

- ・子どもが間食できる量にして達成感を味合わせる
- ・フルーツなどデザートは別の容器か空いたスペースに入れる
- ・主食のおにぎりは手づかみ食べができるサイズだと食べやすいです
- ・食中毒予防のために加熱調理を行いましょう
- ・冷ましてから詰めて蓋を閉めましよう
- ・詰めるだけでカラフルになる野菜 ミニトマト・ブロッコリー アスパラガス・人参・枝豆



11月のこんだて

日	曜	献立名	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事	
1	金	とんかつ・野菜 なめこ汁	牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい		
2	土	きのこ和風スパゲッティ くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ		
5	火	クリームシチュー 高野豆腐のサラダ・くだもの	牛乳 ほんせん	牛乳 フレーククッキー		
6	水	魚のマヨ焼き 野菜のツナ和え	牛乳 りんご	牛乳 大学芋		
7	木	ハンバーグきのこソース お豆のスープ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 黒糖蒸しパン		
8	金	魚の香味漬け みそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 クロックムツシュ		
9	土	きつねうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 ミニあんぱん		
11	月	のっぺ汁 わかめのサラダ	牛乳 ビスコ	牛乳 オールレーズン	交通訓練	
12	火	松風焼き 白和え・くだもの	牛乳 チーズ	牛乳 フレンチトースト		
13	水	魚の香草焼き 秋のポテトサラダ	牛乳 フランスパン	牛乳 くるくるソーセージ		
14	木	マーボー豆腐 春雨の酢の物	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 フルーツヨーグルト		
15	金	鶏肉のバーベキューソース 豆乳みそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 ドーナツ		
16	土	第34回マラソン大会 & だんご汁パーティー				
18	月	じゃこカレー さつま芋のサラダ・くだもの	牛乳 クラッカー	牛乳 りんごのショートブレッド		
19	火	魚の煮付け 豚汁	牛乳 りんご	牛乳 スティックメロンパン		
20	水	☆おかず付きおべんとう☆	牛乳 ウエハース	牛乳 カップケーキ	秋の遠足	
21	木	魚のおろし煮 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳 金時豆の甘煮		
22	金	酢豚 中華スープ	牛乳 こんぶ	牛乳 もちもちチーズパン	避難訓練	
25	月	ハヤシライス きのこのマリネ・くだもの	牛乳 かんぱん	牛乳 マカロニアベかわ		
26	火	すき焼き風煮 ちりめんなます	牛乳 ミレービスケット	牛乳 チーズ蒸しパン	秋の健康診断	
27	水	メンチカツ・マカロニサラダ すまし汁・くだもの	牛乳 ほんせん	牛乳 バウムクーヘン	誕生会	
28	木	魚のきのこあん 酢みそ和え	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこトースト		
29	金	野菜ナゲット コーンチャウダー	牛乳 かりんとう	牛乳 手作りプリン		
30	土	クリームパスタ くだもの	牛乳 クラッカー	牛乳 塩パン		