



# 給食だより

令和4年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

日が暮れるのが早くなり、寒さもだんだんと増してきました。給食ではかぶや白菜、大根など冬野菜がたくさん登場し、体の温まるメニューも取り入れていきます。寒暖の差が大きいと体調を崩しやすくなります。しっかりと食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 10月の食育

5歳児が、待ちに待った稲刈りを行いました。4歳児と5歳児は、11月11日(金)に大切に育てた「あいあい米」と夏に作った梅干しを使って、自分たちでおにぎりを作り、おかずと一緒に詰めてお弁当作りをします。楽しみにしててください。



### 新米の季節です

園では、富山の「こしひかり」を使用しており、給食も10月から新米に切り替わっています。新米は粘りがあり、ツヤがあって甘いのが特徴です。子どもたちに「新米の美味しさ」を感じてもらいたいです。



### 旬の食材

- 大根…1,5,8,19,22,24,28,29日
- かぶ…17,21,25日
- れんこん…15日
- まいたけ…9,11日
- ぎんなん…21日
- ブロッコリー…16,25日
- 白菜…17,18,24,30日
- カリフラワー…17日
- さつまいも…9,10,14,16,29,30日
- 里芋…9,16,22,29日
- ごぼう…11,15日
- しめじ…8,21日
- 柿…1,21,22日
- ぎんなん…21日
- みかん…15日
- 栗…24日
- りんご…1,7,15,17,25,28日
- 秋鮭…16日
- 秋サバ…21日



### 給食試食会のお知らせ

11月21日(月)、22日(火)、24日(木)の3日間で試食会をします。日頃、子ども達が食べている給食を知っていただく為、味付けや野菜の切り方、大きさ、硬さなど同量・同形状のものを試食して頂きます。

ご参加お待ちしております。

### ★11月の栄養価(幼児食 昼食・おやつ)★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20

当園予定値	639	23.7	21.2
-------	-----	------	------