



# 給食だより

令和4年11月給食試食会

令和4年12月1日 あいあい浜寺中央こども園

今年も残すところあと1ヶ月となりました。クリスマス会や餅つき大会など楽しい行事がいっぱいの12月。餅つき大会でついたお餅はその日にきなこ醤油味で、1月には雑煮、ぜんざいで登場します。やわらかいお餅は子ども達も大好きです。

風邪が流行り体調を崩しやすい季節でもあるので、バランスの良い食事、十分な休養・睡眠をとり、生活リズムを整えて元気に新年を迎えましょう。

## 11月の食育

4歳児と5歳児はあいあい米と、夏に作った梅干を使っておにぎりを作りました。5歳児は教室で、あいあい米を炊き、新米の香りも楽しみました。おにぎりとおかずをうまく容器に詰めることが出来ず、苦戦しながらも「出来た!」と嬉しそうに教えてくれました。自分で作ったお弁当は格別です。

3・4・5歳児に栗を見てもらいました。5歳児クラスでは、イガ栗の写真を見て「そうめんみたい」と言っていました。皮をむいた栗を触ってもらうと「かたーい」とみんな口を揃えて言っていました。炊きあがった栗ご飯は「柔らかい」「甘い」など「美味しい!」と食べてくれました。



### 旬の食材

大根…1,2,10,12,17,19,23,26,日  
 れんこん…5,19,22日  
 カブ…6,7,8,21日  
 白菜…6,8,14,20日  
 キャベツ…7,16,19,26,27日  
 ごぼう…8,19日  
 さつまいも…1,3,20,22日  
 ほうれん草…1,10,20,日  
 里芋…8,10,19日 長芋…12日  
 ブロッコリー…2,16,22日  
 カリフラワー…22日  
 ゆず…1,2,3,26日  
 みかん…12,15,28日  
 りんご…1,7,8,27日  
 たら…7日



### 冬至



冬至とは一年で昼が最も短い日です。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べており、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

27日に冬至にちなみ、おやつにパンプキンマフィンがです。

冬至にゆず湯に入るのは、ゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分は血行を促進し、健康にも役立つそうです。

### クリスマス会

今年のクリスマス会は16日(金)に行います。  
 給食はケチャップライス、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、コーンスープ、おやつには、クリスマスケーキの特別メニューです。



11月21日・24日の2日間、給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま、以下記載させていただきます。

お忙しい中、給食試食会へのご参加、たくさんの貴重なご意見有難うございました。

#### ●11月21日(月)〈幼児食〉秋ちらし寿司 えび団子のすまし汁 かぶのあっさり漬け 柿

・離乳食の時から味の变化が知りたく参加しました。素材の味がしっかりと感じられ、サバなのにパクパク食べていてビックリでした。味付けの参考にしたいと思います☆  
 ニコニコ食べている姿を見ることが出来て良かったです。いつもありがとうございます。

#### ●11月21日(月)〈幼児食〉秋ちらし寿司 えび団子のすまし汁 かぶのあっさり漬け 柿

・おいしい。ぜんぶ口にあうと思います。

#### ●11月24日(木)〈完了食〉ごはん さわらの塩焼き 白菜の和え物 長芋のすまし汁

・普段の食事のメニューを考えたり、作る時に、食事量や味付けなど正解がわからないままだったので、今回の試食会は大変参考になりました。今回いただいた給食は、薄味ながらもおだしや素材の味が感じられて大人が食べてもおいしかったです。  
 可能であれば定期的に参加させていただきたいと思いました。

#### ●11月24日(木)〈幼児食〉栗ごはん さわらのみぞれ煮 白菜の塩麹漬け 長芋のすまし汁

・さわらのみぞれ煮がとてもおいしくてお家でも作ってみたいになりました。

### ★12月の栄養価(幼児食 給食・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
当月予定値	635	23.5	20.6