

11月 給食だより

令和5年あいあい浜寺中央こども園

11月の給食は、秋・冬に旬を迎える食材が登場します。かぶはサラダや漬物、大根はみそ汁やおでん、れんこんやごぼうなどの根菜類は煮物や炒め物にして食べます。冬が旬の野菜は、食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。また、身体を温めてくれる効果もあります。たくさん食べて、これから始まる冬を元気に過ごしましょう。

10月の食育

10月は、あいあい園に実りの秋が訪れました。園庭に植えている、ざくろ・かりん・柿は綺麗に色づき、収穫の時期を迎えました。

田植えから成長を見守っていた、あいあい田の稲も収穫を終えました。一本の稲からとれるお米の粒が、少ないことに驚いていた子どもたち。お茶碗一杯のご飯を食べるためには、たくさんの稲が必要です。収穫を通して、お米を作ってくれる人に、感謝をしながらご飯を食べることを伝えることができました。

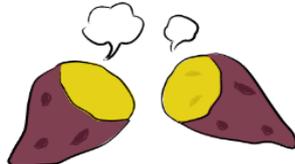
4歳児と5歳児は、11月15日(水)に大切に育てた「あいあい米」と夏に作った梅干しを使って、自分たちでおにぎりを作り、おかずと一緒に詰めてお弁当作りをします。

子どもたちの個性あふれるお弁当が楽しみです。



旬の食材

大根…1、4、6、9、13、16、18、24、29日
 かぶ…7、21、27日
 れんこん…14日
 まいたけ…20日
 ぎんなん…21日 ブロccoli…27、29日
 白菜…15、24、30日 カリフラワー…7日
 さつまいも…8、10、14、22、28、30日
 里芋…8、13、16、29日
 ごぼう…14、20日 しめじ…9、21日
 柿…1、21日
 みかん…14日 栗…24日
 りんご…1、2、6、7、13、27日
 秋鮭…29日
 秋サバ…21日



給食試食会のお知らせ

11月28日(火)、29日(水)、30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	608	22.8	19.4