

11月 給食だより

令和4年11月1日
あいあい鳳保育園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。

11月の給食でも、体を温める働きがある根菜類のさつまいもや里芋、長芋の入ったお汁、大根やじゃがいもの入ったおでんや、その他にも風邪を予防する効果のある冬野菜がたくさん登場します。

新米も届いています。おいしいごはんとおかずをおかずを好き嫌いせずしっかり食べて、元気に大きくなって下さい。



試食会のお知らせ

11月14日、15日、16日の3日間試食会を実施します。日頃子どもたちが食べている量や食材の大きさ、味付けを知っていただく為、同量、同様の給食を試食していただきます。試食後栄養士より、食育活動やメニューについてお話をさせていただきます。

今月の旬の食材

大根…1. 9. 16. 22. 24. 26. 28. 29日
かぶ…11. 21. 25日
れんこん…15日
まいたけ…4. 8日
さつまいも…8. 10. 14. 30日
里芋…8. 22. 29日
りんご…1. 7. 11. 15. 25. 28日
みかん…15日
柿…1. 21. 22日
栗…24日
秋サバ…21日
秋鮭…16日
さんま…24日



10月の食育



らいおん組さんが稲刈りを体験しました。田植えをしてから園庭に出るたびに「大きくなって！」と稲の様子を観察していました。子どもたちは刈った稲を束に結んでくれました。一人で上手に結ぶ子や、慎重に確認しながらみんなで結ぶ子など様々でしたが、みんな意欲的に取り組んでくれました。

田植えや稲刈りを体験し、お茶碗一杯のお米がどうやって出来るのかを学べ、給食でも残さず食べる意識が高くなったようです。

11月にはみんなで育てた「あいあい米」と6月に漬けた梅干しでおにぎり作りをしてもらいます。どちらも子どもたちの愛情がいっぱいつまっているので、今から楽しみです。

ぱんだ組さん、ぞう組さんは栗を見てもらいました。「茶色のかたい皮の中には何色の実が入っていると思う？」と聞くと、赤やピンク、オレンジなど様々な色を答えてくれました。正解は黄色だよと伝えると「じゃがいもみたい」と言っていました。

「栗ご飯で食べるよ」と伝えると、「早く食べたい！」と楽しみにしてくれている様子でした。

11月の平均栄養価(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
当園見込み	638	24.7	21.3