



# 給食だより

令和5年11月1日  
あいあい鳳保育園

日が沈むのが日に日に早くなり、朝夕の寒さに秋の深まりを感じます。これからは温かいものや、冬野菜の美味しい季節。身体を温めたり、風邪を予防したりする効果のある冬野菜をしっかり食べ、寒さに負けない身体作りを給食からも目指します。



## 試食会のお知らせ

11月16日、24日の2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。玄関に申し込み用紙を貼りだしますので、参加希望の方はご記入ください。乳児棟、幼児棟ともに先着5名とさせていただきます、参加者が多数の場合は、初めて参加されるご家族優先とさせていただきます。ご参加お待ちしております。

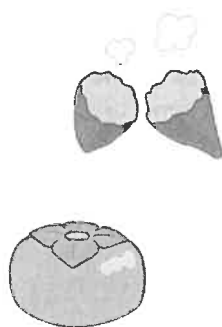
## 10月の食育



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「大きくなってるかなー？」と変化を気にしたり、稲穂が実る頃には「田んぼに水入ってない!」「水がなくなってる」とすぐ気づいていました。子どもたちには刈った稲を束に結んでももらいました。今年は例年にも増して穂がたくさん実り結ぶのが大変でしたが、とても意欲的に取り組んでくれて、みんなで力を合わせて頑張りました。まとめた稲を干し終わったあと、稲の粒が落ちているを見つけて「大切なお米落ちてたよ!」と拾って集めている姿が見られました。毎日食べているご飯がどのように作られているか、大変さを学ぶことができたのか、給食でも残さずに食べるという意識が高くなったようです。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ますので、今から楽しみです。

## 今月の旬の食材

- 大根…1. 9. 10. 17. 20. 24. 28日
- かぶ…2. 22. 27日 れんこん…14日
- まいたけ…29日
- さつまいも…8. 13. 14. 16. 21日
- 里芋…8. 10. 20. 28日
- 栗…24日
- りんご…1. 2. 6. 17. 20. 27日
- みかん…14日 柿…1. 22日
- 秋サバ…22日
- 秋鮭…20日
- さんま…24日



## 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	608	22.8	19.4