

# 11月給食だより

令和7年11月ミモザはまでらこども園

11月の給食は、秋・冬に旬を迎える食材が登場します。かぶはサラダや煮物、大根はみそ汁、里芋やごぼうなどの根菜類は煮物や炒め物にして食べます。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、たくさん食べてこれから始まる寒い冬を元気に過ごしましょう。

## 11月の食育

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・しぶ柿は綺麗に色づき、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、ミモザ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、ご飯を食べようね」と伝えることができました。

3、4、5歳児は、11月12日(水)に大切に育てた「ミモザ米」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…4、12日  
かぶ…18、26、27日  
まいたけ…26日  
ブロッコリー…12、18、27日  
白菜…1、7、10、17、22日  
カリフラワー…27日  
さつまいも…14、20、22日  
里芋…5、15、26日  
ごぼう…4、19日  
しめじ…20、28日  
みかん…8日 栗…21日  
りんご…7、13日



### 給食試食会のお知らせ

11月26日(水)、28日(金)の2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。先着順で各日5名までとしております。お早めにお申し込み下さい。

### ★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	579	23.7	20.7



## 松茸の触れ合いときのこクイズ(0～5 歳)

10月2日の松茸ごはんに入る松茸の観察をしました。

3～5歳児にはきのこの名前当てクイズをしました。えのきや舞茸、いろいろなきのこのイラストを見せて問いかけると「○※△□きのこ～！」とオリジナルきのこの名前が飛び交い、盛り上げてくれました。ぱんだ組さんも頑張って「しめじい(照)」と正解を答えてくれましたよ。

また『まつたけ』を見て、大きい！と驚いたり、「くさいっ！」と怪訝そうな表情を見せる園児が多かったですが、翌日の『松茸ごはん』は「きのうとちがうにおい～」とたくさん食べてくれました。

旬の食べ物の香りに触れ、給食を楽しんで食べている様子が微笑ましかったです。



## お弁当ランチ(3～5 歳)

10月16日、この日はあいにくの雨だったので、ミモザ園のホールでレジャーシートを敷いてお弁当ランチを食べました。大きなおにぎりと大きなから揚げを大きなお口でかぶりつく姿が勇ましく、笑顔いっぱい食べている様子が給食室からのぞけました。お友だちと会話を楽しみピクニック気分でした。いつもと違う給食は食べ進みが良く、たくさんおかわりをしてくれましたよ。11月の『お弁当作り』も楽しみにしてください♪

