

月	火	水	木	金	土
 吹く風も冷たくなり、秋の深まりを感じるようになりました。日中の暑さも和らぎ、過ごしやすくなりましたね。子どもたちは、散歩に出かけたり園庭や中庭で元気いっぱい遊んだりしています。たくさん体を動かしお腹がすくことで、給食もしっかり食べています。 日中過ごしやすくなってきた一方で、朝夕との寒暖差があり、大人も子どもも体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように、なるべく同じ時間帯に寝起きして体内リズムを整えていきましょう。 					1 午前と午後のおやつ
3  文化の日	4 ごはん 鶏肉のチリソース風 青菜の納豆和え 豆乳ごま汁 牛乳 おさつあんサンド	5 おべんとうの日  お茶 ベーコンとポテトのフォカッチャ	6 さつまいもごはん 魚のもみじ焼き おからサラダ なすと油揚げの味噌汁 牛乳 梨のマフィン	7 鶏ごぼううどん スティックサラダ 果物 牛乳 切干大根おにぎり	8 午前と午後のおやつ
10 はと麦ごはん 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯香和え 厚揚げの味噌汁 牛乳 海苔ごまクッキー	11 五目しょうゆラーメン 高野豆腐のごま和え 金時豆の甘煮 牛乳 五平餅	12 さんま焼き わかめおにぎり さんまの塩焼き 豚汁 果物 お茶 シュガーレーズントースト	13 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきとツナのマリネ 長芋の味噌汁 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮	14 七五三祝い献立 小豆おこわ 魚のねぎ味噌焼き ブロッコリーの 柿ドレッシング 麩のすまし汁 牛乳 抹茶とおいものパウンド	15 午前と午後のおやつ
17 和風あんかけうどん あらめの煮物 果物 牛乳 ビビンバおにぎり	18 ごはん 魚のバーベキューソースかけ キャベツとわかめの 和風サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 きな粉ヨーグルトスコーン	19 牛肉とれんこんのおこわ 高野豆腐の揚げ煮 チンゲン菜の煮びたし ニラ玉汁 牛乳 スイートポテト	20 ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 大根と柿の甘酢和え 白菜の塩麹スープ 牛乳 バースデーケーキ	21 ひじきと大豆の ドライカレー マカロニサラダ 果物 お茶 秋野菜の味噌マヨソースかけ	22 午前と午後のおやつ
24 振替休日 	25 ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 春雨サラダ かぶの味噌汁 お茶 白玉ぜんざい	26 はと麦ごはん 魚の味噌バター焼き ごぼうとベーコンの和えもの 豆腐のすまし汁 牛乳 焼きビーフン	27 クッキング 青菜とじゃこのおにぎり 芋煮汁 ブロッコリーと りんごのサラダ 果物 牛乳 ハニマヨトースト	28 ごはん 魚のカレー煮 れんこんの梅マヨ和え 里芋の味噌汁 牛乳 ほうれん草とウィンナーの蒸しパン	29 午前と午後のおやつ



お手伝いについて

お手伝いを通して、子どもたちの育ちを支えていけたらと思います。



食べる意欲を育む

いろいろな食材に触れることで親しみをもて、「食べてみよう」という気持ちが芽生えます。

自己肯定感を高める

「自分でできた」という達成感を大切にしましょう。「助かったよ」「ありがとう」などのお礼の言葉を伝えましょう。



五感の育ち

食材に触れ、色、形、匂い、音の感覚を受け止めながら味わうことで、五感を育てましょう。

コミュニケーションが深まる

たくさんの褒め言葉を伝えること、お手伝いした野菜を使って作った料理をみんなで食べることで心の育ちへと繋がっていきます。



12日はさんま焼きをします

今が旬の“秋刀魚”を炭火で焼きます。焼ける様子を間近で感じてほしいと思います。

※さんまの仕入れが難しい場合は、献立が変更になることがあります。

～ 11月24日は「和食の日」です ～

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

旬の食材を使い、ご飯を中心とした“一汁二菜”の和食の基本を大切にしたい給食を、こども園では心がけています。

