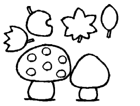
11月　給食だより

R3.10.29　西合志東保育園

朝晩と日中の気温差が大きくなり木の葉の色づきとともに秋の深まりを感じるようになりました。味覚の秋と言われるように魚や果物、根菜類など美味しい季節です。保育園でも子ども達と旬の味覚を味わいたいと思います。

また、季節の変わり目は気温の変化で体調を崩しやすくなりがちです。健康管理には十分注意し毎日元気に過ごせるようにしたいものですね。



秋～冬　冬モードにむけてスムーズな切り替えを

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働くようになります。次のことに気をつけて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

①体で気温の変化を感じましょう・・寒いからと温かいところにこもらない。厚着をしすぎない。外で元気に遊びましょう。

②ゆったりと湯船につかって体を温めましょう・・心身ともにリラックス。

③食事に旬の野菜を取り込んで・・秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、やわらかく美味しい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。

＊＊献立紹介＊＊

今回ご紹介する献立は「魚のプロバンス風」です。トマトソース味のあっさりとした一品です。魚は白身魚の他にも鮭・鯖・鯵などなんでもあうのでご家庭でもぜひ作られてみてはいかがでしょうか。

＊＊材料＊＊

白身魚　1切　／　トマト　20g　／　きゅうり　10ｇ　／　パセリ　1ｇ

Ａ（油　5ｇ　レモン汁　1ｇ　塩　少々　酢　5ｇ　）

＊＊作り方＊＊

①白身魚は塩・コショウを軽くして片栗粉をまぶして油で揚げる。

②トマトは熱湯をかけ、皮をむき、角切りにする。

③きゅうりは千切りにする。パセリはみじん切りにし、絞る。

④Ａの調味料を混ぜ合わせて、②と③を入れて軽く混ぜ合わせる。

⑤お皿に揚げた魚をのせ、上に④をかける。

☆☆出来上がり☆☆

～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。

また、白ご飯は子どもが食べきれる量を入れて下さい。

※家庭で食べる量と同量でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

令和3年11月　　給食献立予定表

日	曜	献　立　名	お や つ
1	月	大豆の五目煮　わかめの酢の物　果物	牛乳　スマイルポテト
2	火	炒めビーフン　大根とじゃこサラダ　佃煮昆布	ヤクルト　マドレーヌ
3	水	文化の日	
4	木	桜えび入り卵焼き　トマト　かみなり汁	牛乳　シュガーラスク
5	金	豆腐入りハンバーグ　人参ソテー　コーンスープ	牛乳　あずきワンタン
6	土	運動会	
8	月	運動会予備日のため弁当持参	牛乳　クラッカー・果物
9	火	チキンカレー　切り干し大根の煮物　果物	牛乳　りんごクッキー
10	水	麻婆豆腐　春雨サラダ　わかめスープ	牛乳　ケーク・サレ
11	木	魚のみそ煮　柿なます　白菜スープ	ヤクルト　芋ようかん
12	金	秋の遠足（弁当持参）	牛乳　ビスケット・果物
13	土	スパゲティナポリタン　果物	
15	月	肉じゃが　じゃこ納豆　大根のみそ汁	牛乳　焼き芋 七五三飴
16	火	鶏肉と野菜のごま揚げ　春雨の酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳　コーンマヨパン
17	水	姫団子汁　紅白なます　果物	牛乳　金時豆の甘煮
18	木	鮭のカレームニエル　青菜のごま和え もやしのみそ汁	牛乳　かぼちゃチーズ マフィン
19	金	☆お誕生会☆　じゃこご飯　コロッケ バラエティサラダ　果物　きのこ汁	ヤクルト　フルーツサンド
20	土	きつねうどん　果物	
22	月	すき焼き風煮　煮卵　五分漬け	牛乳　手作りピザ
23	火	勤労感謝の日	
24	水	魚の照り焼き　金平ごぼう　おから入りみそ汁	牛乳　ベーコン入り パウンドケーキ
25	木	ミネストローネ　ししゃもの南蛮漬け　果物	牛乳　パフパフポテト
26	金	ちくわの磯辺揚げ　マカロニサラダ　花ふのすまし汁	飲むヨーグルト チーズ入り蒸しパン
27	土	焼きそば　果物	
29	月	パンプキンシチュー　カニカマの酢の物　果物	牛乳　マカロニあべかわ
30	火	魚の揚げおろし煮　人参シリシリ　ブロッコリー	牛乳　枝豆　果物

※　マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。
※19日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来てください。