


令和 4年 11月

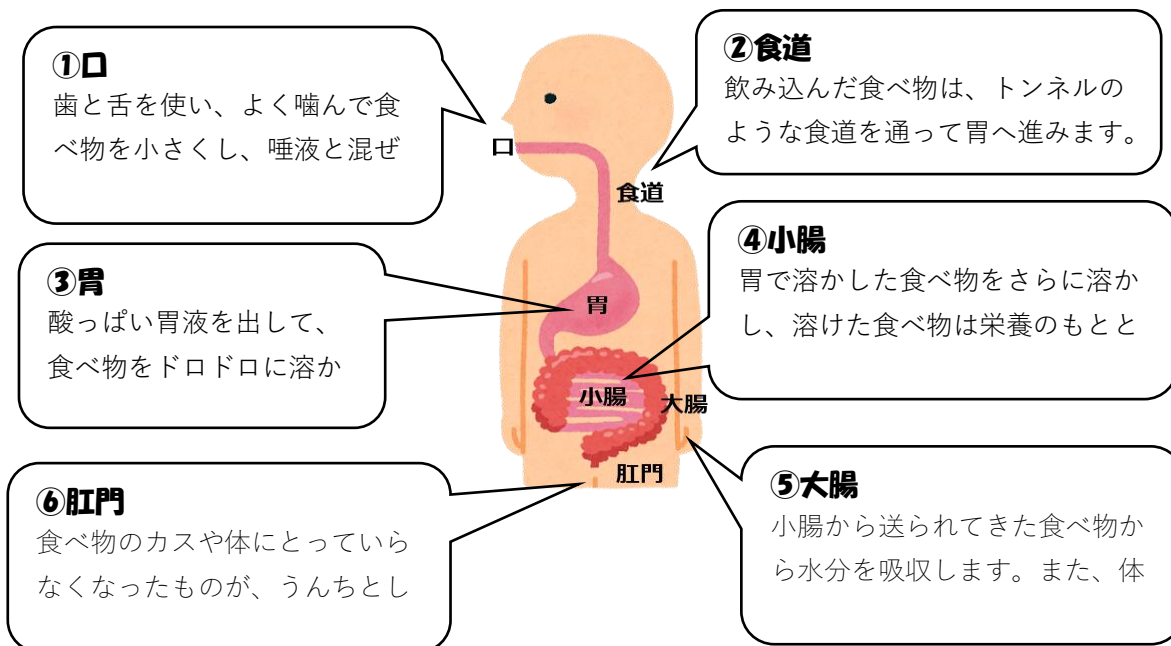
寒い季節になってきました。 外で遊ばせることは望ましいですが、体調管理には気を付けてください。季節の変わり目は体調を崩しやすく、冬になると感染症も流行しやすくなります。この時期の旬の食材は、体を温めるものが多く、人参・ごぼう・生姜などの土の中にできる根菜類を食事に取り入れて寒さに負けない体を作りましょう♪



食育目標

体の仕組みと食の関係を知ろう

口から食べたものは体の中でどうなるのでしょうか？
どんなふうに消化・吸収されていくのかみてみましょう。



わたしたちの体の中はトンネルのようになっていて、食べ物は小さくなって栄養素として吸収され体中に運ばれます。運ばれた栄養は、丈夫で健康な体を作ります。食べ物は、わたしたちの「体のもと」です。好き嫌いせずたくさん食べて健康で元気な体を作りましょう。

給食室から



園では、噛み応えのある“かみかみメニュー”を取り入れています。子どもは、上下合計20本の乳歯が生えそろうと、大人とほぼ同じものを食べられるようになりますが、噛む力は大人の5分の1ほどしかありません。やわらか過ぎてかた過ぎて噛む習慣が身に付かないので、様子を見ながらかたさを変えて調理をしています。また検食ボックス等で“かみかみメニュー”を紹介します。

給食だより (未満児)

たちばなこども園

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
行事予定						
午前間食		牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳、いりこ りんご		牛乳、いりこ クッキー	
献立		ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ煮 ひじきの和え物	わかめごはん 清し汁 赤魚の煮付け ビーフンの酢の物	文化の日	ごはん 味噌汁 コロケ風お焼き チンゲン菜ソテー	ハムロールパン 牛乳
午後間食		牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー		牛乳 お米de国産みかんタルト	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
行事予定					布団持ち帰り	
午前間食	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ チーズで鉄分、クッキー	牛乳、いりこ 米菓	
献立	ごはん 味噌汁 納豆春巻き ほうれん草と卵の和え物	しそごはん 清し汁 お好み焼き風卵焼き ゆでブロッコリー	バターロール コンソメスープパスタ かぶのツナ和え 人参スティック	ごはん 中華スープ チャプチェ 長葱ナムル	ごはん 味噌汁 鱈のもみじ揚げ マイルド金平	サンドパン 牛乳
午後間食	お茶 ヨーグルト	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、ビスケット	牛乳 ふかし芋	牛乳 米菓、クラッカー	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
行事予定	音楽あそび (うさぎ、りす2歳児)	七五三詣り (2、4歳児)	健康診断			
午前間食	牛乳、いりこ ビスケット	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ 柿	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳、いりこ りんご	
献立	ごはん 清し汁 五目煮 蒸しシューマイ	小豆ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ きんとんサラダ	ごはん 清し汁 豚大根 ブロッコリーのじゃこ和え	カレーライス コールスローサラダ	ごはん むらくも汁 鮭のチャンチャン焼き	ウィンナーパン 牛乳
午後間食	牛乳、米菓 鉄カルシウムウエハース	牛乳 プリンアラモード	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、ビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
行事予定	身体測定	身体測定		避難訓練	布団持ち帰り	
午前間食	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ オレンジ		牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳、いりこ 米菓	
献立	ごはん うどん汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のおひたし	しそごはん 味噌汁 大豆入りハンバーグ ゆでブロッコリー	勤労感謝の日	ごはん 卵汁 南瓜コロケ ひじきと蓮根の酢の物	レーズンパン わかめスープ エビフライ おじゃがのマヨ炒め	サンドパン 牛乳
午後間食	牛乳 キャロットホットケーキ	牛乳 米菓、クッキー		牛乳 米菓、ビスケット	牛乳 バナナ、米菓	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
行事予定	音楽あそび (うさぎ、りす2歳児)					
午前間食	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ 米菓			
献立	わかめごはん 味噌汁 おでん煮 卵まき	ごはん そうめん汁 白身魚の磯辺揚げ ごぼうサラダ	レーズンパン ホワイトシチュー グリーンサラダ			
午後間食	牛乳 さつま芋と小魚の揚げからめ	牛乳 みかん、米菓	牛乳 米菓、クッキー			

