



月	火	水	木	金	
		<p>☆11月のお給食の様子☆ みんなとてもよく食べています(^-^) 副菜や野菜のおかずもよく食べられるようになりました!! ☆ランチ会☆ 年長さん・年少さんは予定通り、年中さんは予備日に行われました。 どのクラスもおにぎりを完食していました!!</p>			
4	<p>代休</p>	<p>5</p> <p>ごはん 鶏のから揚げ(鶏もも肉、玉葱、片栗粉) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、もやし、人参、ハム、わかめ、切り干し大根、ひじき、ごま油) みそ汁(チンゲン菜、豆腐)</p>	<p>6</p> <p>ごはん 鮭のごま照り焼き(鮭、白ごま) 野菜ソテー(ほうれん草、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、ウイナー) みそ汁(わかめ、しめじ、万能ねぎ)</p>	<p>7</p> <p>ごはん 豚肉の卵とじ(豚肉、玉葱、人参、ごぼう、白菜、干しいたけ、卵) さつま芋の天ぷら(さつま芋、天ぷら粉) みそ汁(油揚げ、ほうれん草)</p>	<p>8</p> <p>ごはん チキンライス(米、鶏肉、玉葱、人参、卵、いんげん、赤パプリカ、ホールトマト缶) 彩りナムル(もやし、人参、ひじき、きゅうり、ツナ缶、白ごま、ごま油) すまし汁(なると、水菜) りんご</p>
11	<p>ごはん 炒り鶏(鶏肉、人参、ごぼう、里芋、こんにゃく、れんこん、竹の子、大根、いんげん、焼き竹輪、干しいたけ) 浅漬け(キャベツ、きゅうり、塩昆布) みそ汁(豆腐、なめこ、長葱)</p>	<p>12</p> <p>ごはん あじの南蛮漬け(あじ、玉葱、人参、ピーマン、片栗粉) おひたし(ほうれん草、人参、えのき、かつお節) みそ汁(豚肉、白菜、さつま芋、長ねぎ)</p>	<p>13</p> <p>煮込みうどん(ゆでうどん、鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、玉葱、小松菜、かまぼこ) バナナ</p>	<p>14</p> <p>生活発表会</p>	<p>15</p> <p>ごはん 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、白滝) 酢漬け(きゅうり、かぶ、人参) みそ汁(麩、小松菜、ひじき)</p>
18	<p>ロールパン ミートローフ(豚ひき肉、玉葱、人参、いんげん、コーン缶、卵、パン粉) グリーンサラダ(レタス、トマト、きゅうり、ごま油) コンソメスープ(玉葱、キャベツ、ブロッコリー、人参、ウイナー)</p>	<p>19</p> <p>弁当の日</p>	<p>● 園のさつま芋・・・ 11/2 さつま芋ごはん ●10/26園のさつま芋の茎を子どもたちが5cmにちぎり、きんぴらにして食べました。どのクラスも完食で、美味しく食べられました! ☆菜園で収穫できました☆ ≪りす≫ 水菜・・・10/19,20,23 みそ汁 ≪ばんだ≫ 大根の間引き菜・・・ 10/23,31,11/2 みそ汁 なら・・・10/18 みそ汁 ≪きりん≫ 人参・・・10/30磯香和え、 10/31しょうが焼き、 11/2トマト煮 ≪いるか≫ 里芋・・・11/9みそ汁 11/10高野豆腐の野菜あんかけ</p>		

子どもたちに食べてもらいたい≪冬に美味しい野菜≫

寒い冬を乗り越えるためには冬に美味しい野菜を食べることが有効です。旬の食べ物は、栄養価も高く、その季節に必要な栄養をたくさん持っています。冬の野菜は寒さで凍らないように糖分をたっぷり蓄えています。また食べると温まり、胃腸に優しく、消化を助けてくれる野菜もあります。ビタミンやカロテンなどが多く含まれているので、皮膚や粘膜を強化し、かぜ予防にも適しています。

子どもに野菜への興味を持たせるには、さまざまな野菜を食べること、野菜にかかわる食体験をたくさんさせることが大切です。子どもは新しい味をいやがる傾向にありますが、その味を経験していくことで食べられるようになっていきます。おとながおいしそうに食べている姿を見せることは、野菜に興味を持たせるポイントの一つです。苦手なものを一口でも食べられたらほめて、たくさんの会話をし、食事の時間が楽しいものになっていることも重要です。(『少年写真新聞/たのしくたべようニュース』より抜粋)

