

行事予定と献立 11月

2020.10.28

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

| 日にち | ぎょうじ | ごはん | メニュー | 午前おやつ | 午後おやつ |
|------|-------------------------|------------|---|-----------------|------------------|
| 1 日 | | | | | |
| 2 月 | 発育計測 | 白飯 | さかなのさざれやき はくさいとほうれんそうのひたし いなかじる オレンジ | チーズトースト | しらすとひじきの ごはん |
| 3 火 | 文化の日 | | | | |
| 4 水 | | おにぎり | おにぎり おこのみやき ゆでブロッコリー パインアップル | クラッカーピザ | ピーナッツクッキー |
| 5 木 | 避難防犯安全指導① | 麦ごはん | だいずのおとしあげ すのもの すましじる オレンジ | りんご寒天 | じゃこマヨトースト |
| 6 金 | 布団持ち帰り 絵本貸し出し | 白飯 | たまごののやまやき ひじきのナムル みそしる パナナ | もちもちパン | 芋けんぴ |
| 7 土 | 保育参観日 (めだか・ひよこ) | 白飯 | ホワイトシチュー だいこんとツナのサラダ オレンジ | シュガーパイ | 小松菜の蒸しパン |
| 8 日 | | | | | |
| 9 月 | | 白飯 | さかなのすぶたふう こまつなののりあえ わかめスープ パナナ | ヨーグルト パンケーキ | 小豆パイ |
| 10 火 | | 親子 うどん | おやこうどん ほうれんそうのごまあえ みかん | ポンデケージョ | 中華風ごはん |
| 11 水 | ぞう米炊き① | 白飯 | あきやさいとミートボールカレー あまずはくさいのかりかりじゃこのせ オレンジ | ジャムパン | おやつぎょうざ |
| 12 木 | | 麦ごはん | さかなのゆうあんやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいのぐだくさんじる パナナ | わらびもち | おから カップケーキ |
| 13 金 | 移動図書館(ぞう) | 白飯 | ポークピカタ ポテトサラダ ベジタブルスープ パインアップル | きな粉入り 豆乳蒸しパン | パルミエ |
| 14 土 | | 白飯 | ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき みかん | ホットケーキ | きなこラスク |
| 15 日 | | | | | |
| 16 月 | 交通安全指導 | 麦ごはん | れんこんハンバーグ こまつなとひじきのあえもの みそしる パナナ | レモンラスク | 野菜チップス |
| 17 火 | | きのこ ごはん | きのこごはん さかなのたつたあげ だいこんとあつあげのもの かきたまじる パインアップル | セサミパイ | ヨーグルト アップルケーキ |
| 18 水 | 保健食育指導 | 白飯 | とりにくのみそづけやき スパゲティサラダ きのこじる オレンジ | おさつごま焼き | ピザトースト |
| 19 木 | ぞう米炊き② | 白飯 | ぶたにくとときのこのオイスターソースいため りゃんぱんさんすう もずくスープ パナナ | 変わりくずもち | おさつ スティックパイ |
| 20 金 | 布団持ち帰り 絵本貸し出し | 白飯 | おでん ブロッコリーのおかかあえ みかん | じゃがいももち | いなり寿司 |
| 21 土 | | 白飯 | とりそぼろどん もやしのあえもの オレンジ | あられ麩 | アップルパイ |
| 22 日 | | | | | |
| 23 月 | 勤労感謝の日 | | | | |
| 24 火 | 誕生日会 | ピラフ | ピラフ カレーあじハンバーグ ほうれんそうのソテー ポトフ パインアップル | マカロニの あべかわ風 | 中華風クッキー |
| 25 水 | 避難防犯安全指導② | 白飯 | にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ なつとうのなめたけあえ みそしる オレンジ | 豆乳くずもち | 卵サンド |
| 26 木 | | 白飯 | かにたま はるさめサラダ とうふのちゅうかふうスープ パナナ | オレンジ蒸しパン | チーズ スティックパイ |
| 27 金 | 絵本読み聞かせ(ぞう) 口座振替(JA) | 麦ごはん | さかなのあまずづけ はくさいとほうれんそうのごまあえ かぼちゃのあまに とうふじる オレンジ | カルシウムトースト | グレープゼリー |
| 28 土 | | 白飯 | けんちんじる こまつなのしおいため パナナ | スティックパイ | きな粉サブレ |
| 29 日 | | | | | |
| 30 月 | 月刊絵本持ち帰り | 白飯 | とりにくのてりやき わふうサラダ なめこじる みかん | バナナケーキ | スイートポテト |

園のまわりの山々が赤や黄色に色づき始め、秋の深まりを感じさせてくれます。園では先日、子どもたちがさつまいもを収穫しました。そのさつまいもを使ってクッキングをしたり、絵を描いたり、実りの秋・収穫の秋・芸術の秋・食欲の秋・・・いろいろな秋を楽しんでいる子どもたちです。朝夕はすっかり冷えるようになり、肌寒く感じられる日も多くなりました。季節の変わり目は体調も崩しやすくなります。体調に気をつけて、これからやってくる冬に備えて、しっかり体力づくりをしていきましょう。また、発表会に向けての活動も始まりますので、お腹の底からしっかり声を出すためにも朝ご飯をしっかり食べて元気に園に来てくださいね。



さて、11月の食育指導は「食事のマナーを守って食べよう～正しい姿勢、フォーク・箸の正しい持ち方～」についてお話しする予定です。

食事のマナーという、姿勢や箸の持ち方など『堅苦しい』『難しいもの』と思われがちですが、食事のマナーをきちんと身につけることは、家族や友だちと楽しく、おいしく食べるために必要なことです。もちろん始めのうちは上手に食具を使うことはできません。子どもは行つつ戻りつつ成長していくものです。認める・信じる・ほめることで”食べたい”という子どもの意欲を引き出してあげましょう。大人が毎日の食事の中でよい見本を見せることも大切です。

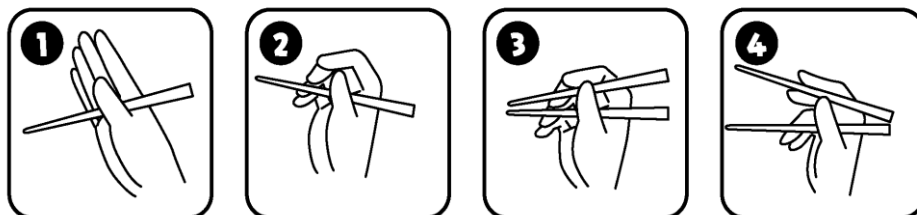
小さい時からマナーを守って、豊かな食の体験を積み重ねていくことによって楽しくきれいに食べられる子に成長してほしいと思います。

～正しいイスの座り方～

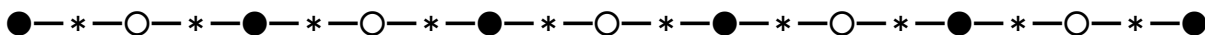


- あごをひく
- テーブルに向かってまっすぐ座る
- イスに深くこしかける
- 背筋、腰はまっすぐのぼす
- テーブルとの間はこぶしひとつ分あける

～箸の持ち方～



- ①はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添えます。



おやつメニュー紹介

～ヨーグルトパン～

材料(1人分)

- ・薄力粉……………25g
- ・ベーキングパウダー…0.7g
- ・重曹……………0.1g
- ・砂糖……………4g
- ・塩……………0.1g
- ・ヨーグルト(無塩)……15g
- ・油……………2.4g
- ・牛乳……………2g

作り方

- ① ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー・重曹・砂糖・塩を入れ軽く混ぜる。
- ② ①に油・ヨーグルト・牛乳を入れ、指先で混ぜながら粉全体をなじませる。生地がそぼろ状になってきたら、手のひらで生地が手につかなくなるまでこねる。
- ③ 丸く成形し、オーブンで170℃15分くらいで焼く。