

行事予定と献立 11月

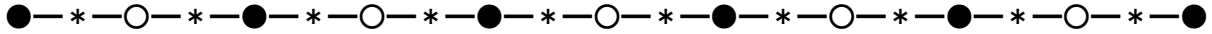
2019.10.29

みゆきほいくしょ 栄養士 兵頭幸恵

ひにち	ぎょうじ	しゅしょく	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	はついくけいそく 発育計測 ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	さかなのいそべあげ きりぼしだいこんのにつけ ぐだくさんみそしる オレンジ	わらびもち	ほうれん草の カステラ
2 土		白飯	ぎゅう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 バナナ	キャロットケーキ	パルミエ
3 日	文化の日				
4 月	振替休日				
5 火	ほいく さんかんこんだん 保育参観・懇談 (めだか・りす・ぞう)	かやく ご飯	れんこんハンバーグ はくさいとほうれんそうのごまあえ すましじる みかん	さつまいも 蒸しパン	じゃこマヨトースト
6 水		麦ごはん	さかなのすぶたふう こまつなのめかぶあえ もずくスープ バナナ	セサミパイ	ヨーグルト入り アップルケーキ
7 木		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 パインアップル	もちもちパン	ピーナッツクッキー
8 金	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導 えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	さかなのヨーグルトみそやき だいこんとあつあげのにつけ ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる バナナ	ミルクくずもち	おさつ スティックパイ
9 土		白飯	のっぺいじる こまつなののりあえ オレンジ	カルシウムトースト	おから カップケーキ
10 日	みゆき 御幸フェスタ				
11 月	しよひふくろはいふ 諸費袋配布	麦ごはん	かいばしらとあきやさいのかきあげ かにずあえ わかめじる オレンジ	ジャムパン	サブレ
12 火	ほいく さんかんこんだん 保育参観・懇談 (ひよこ・うさぎ・くま)	生姜風味 ご飯	たまごののやまやき こまつなとひじきのあえもの みそしる みかん	じゃがいももち	ソース焼きそば
13 水	いどう としよ かん 移動図書館	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 バナナ	豆乳くずもち	おさつぎょうざ
14 木		白飯	いなかに なつどうのあおなあえ どうふじる パインアップル	スティックパイ	ピザトースト
15 金	ひなんくんれん しょうぼうしゃ 避難訓練(消防車) ふとんも かえ 布団持ち帰り	白飯	ムニエル〜カレーふうみ コーンとこまつなのいためもの ポトフ バナナ	きな粉入り豆乳 蒸しパン	オレンジゼリー
16 土		白飯	とりそぼろどん もやしのあえもの みかん	ヨーグルト パンケーキ	小豆パイ
17 日					
18 月		白飯	さかなのてりやき わふうサラダ みそしる バナナ	クラッカーピザ	チーズケーキ
19 火	ほけんしよくいく しどう 保健食育指導 こめた ぞう米炊き①	おにぎり	シーフードシチュー だいこんとツナのサラダ パインアップル	変わりくずもち	ドリカボクッキー
20 水		麦ごはん	おでん ブロッコリーのおかか和え バナナ	おさつごま焼き	にんじんごはん
21 木	ほうはんくんれん 防犯訓練	白飯	ハンバーグステーキ〜きのこソースかけ マカロニサラダ はくさいのスープ オレンジ	りんご寒天	ヨーグルトパン
22 金	えほんか だ 絵本貸し出し	白飯	はっぼうさい フライドおさつ わかめスープ バナナ	コーンパンケーキ	もちもちチヂミ
23 土	勤労感謝の日				
24 日					
25 月		白飯	チーズオムレツ ケチャップいため やさいスープ みかん	あられ麩	マーラーカオ
26 火	たんじょうび かい こめた 誕生日会・ぞう米炊き②	しらすと ひじきの ご飯	こうやどうふのメンチカツ ほうれんそうのごまあえ きのこじる パインアップル	マカロニの あべかわ風	洋風おこし
27 水		麦ごはん	さかなのゆうあんやき うのはないり きゅうりのゆかりづけ みそしる バナナ	ボンデケーキ	豚マン
28 木		白飯	ポークピカタ ポテトサラダ ゆでブロッコリー なめこじる オレンジ	野菜ジュース寒天	きなこかりんとう
29 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ げっかん えほんふとんも かえ 月刊絵本・布団持ち帰り	白飯	さかなのごもくあんかけ キャベツのしおこんぶづけ もずくじる バナナ	オレンジ蒸しパン	小松菜とじゃこの チャーハン
30 土		白飯	とんじる なつどうのあおなあえ オレンジ	チーズ スティックパイ	食パンオムレット

* 主食持参の方は太枠日以外は白飯を持参して下さい。

保育所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。
 保育所では先日、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・・・いろん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保育所に来てくださいね。



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～」
 についてお話する予定です。

食事のマナーというと、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。

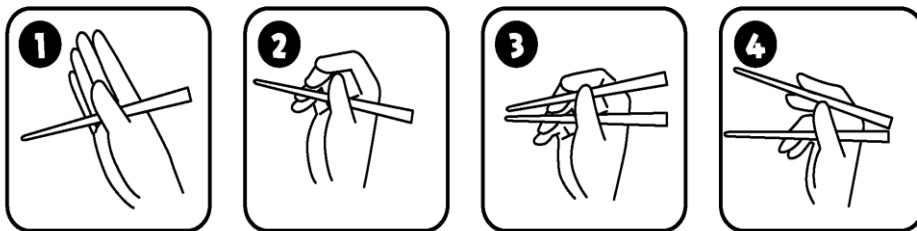
小さい時からマナーを守って、豊かな食の体験を積み重ねていくことによって楽しくきれいに食べられる
 子に成長してほしいと思います。

～正しいイスの座り方～

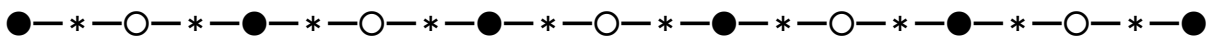


- あごをひく
- テーブルに向かってまっすぐ座る
- イスに深くこしかける
- 背筋、腰はまっすぐのばす
- テーブルとの間はこぶしひとつ分
あける

～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

材料(1人分)

- ・食パン(10枚切)・・・1枚
- ・生クリーム……………8g
- ・砂糖……………1g
- ・みかん缶……………20g

～食パンオムレット～

作り方

- ①みかんはザルでしっかり水気を取る。
- ②生クリームは砂糖を加えてつのが立つまで泡立てる。
- ③みかんと生クリームと混ぜる。
- ④食パンに生クリームを挟む。

子どもたちに
大好評でした！