

行事予定と献立 11月

2023.10.30

認定こども園みゆき 管理栄養士 高橋 志保

日にち		ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 土		ごはん	ハッシュド・ビーフ キャベツのレモンすあえ バナナ	チーズトースト	ヨーグルトパン
2 日					
3 月	ぶんか ひ 文化の日				
4 火	はづくひそく 発育計測 リトミック(1.4歳児)	うどん	おやこうどん あまばくさいのカリカリじゃこのせ オレンジ	おにまんじゅう	コーンピラフ
5 水	ぐみめんた ぞう組米炊き① えいご 英語あそび(4. 5歳児)	ごはん	さかなのみそやき こまつなとひじきのあえもの さつまじる バナナ	オレンジかんてん	オートミール クッキー
6 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導① しょぼうしやけんかく (消防車見学)	むぎ ごはん	ポークピカタ ケチャップいため ベジタブルスープ オレンジ	きなこいり どうにゅうむしパン	スイートポテト
7 金	リトミック(0.5歳児) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	あきやさいのかきあげ かみかみあえ すまじる りんご	あられふ	フルーチェ
8 土		おにぎり	いためビーフン じゃがいものオープンやき バナナ	シュガーパイ	マシュマロサンド
9 日					
10 月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	ハンバーグへきのこソースかけ～ ポトフ ペーコンとチングンサイのいためもの オレンジ	クラッカーピザ	やさいチップス
11 火	ほいくさんかんび 保育参観日 (0. 1. 4歳児)	きのこ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき とうふじる すのもの バナナ	パンプキン むしパン	ぐるぐる あずきパイ
12 水	えいご 英語あそび(4. 5歳児) みゆきしようかくこうやうがくじ 御幸小学校就学時 けんこうしんだん 健康診断(ぞう)	むぎ ごはん	あまからチキン リヤンパンサンスー あおのりポテト もずくスープ みかん	ヨーグルトあえ	ピザトースト
13 木	ほいくさんかんび 保育参観日(2.3.5歳児) いどうじょかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	チーズオムレツ やさいソテー ビーフシチュースープ バナナ	マカロニの あべかわふう	さつまいもの チーズケーキ
14 金	こめた ぞう組炊き② リトミック(2.3歳児) けんによも、かえ 横床キット持ち帰り いこうにゅうえん・みけんさじ (7/15以降入園・未検査児)	ごはん	ぶたにくのしょうがやき スイートポテトサラダ きのこじる オレンジ	わふうポテト	グレープゼリー
15 土		ごはん	ホワイトシチュー だいこんとツナのサラダ バナナ	チョコチップ ホットケーキ	ソーセージパイ
16 日					
17 月	にょうけんさていしゅつ 尿検査提出 いこうにゅうえん・みけんさじ (7/15以降入園・未検査児) やきもかいよてい 焼き芋会予定	ごはん	さかなのユーリンチーふう ちゅうかあえ ちゅうかスープ バナナ	カルピスかんてん	くろごまきなこ クッキー
18 火	リトミック (1.4歳児)	ごはん	あきやさいのポークカレー じゃこサラダ みかん	ジャムパイ	やきうどん
19 水	えいご 英語あそび(4. 5歳児)	ごはん	ぶたにくとキャベツのみそいため かきたまじる さつまいものオープンやき オレンジ	もちもちパン	レアヨーグルト ケーク
20 木	ほげんしょくいしどう 保健食育指導 せいきゅうしょはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき バナナ ひじきのにつけ ゆでプロッコリー みそしる	クリームサンド	シナモンチュロス
21 金	リトミック(0.5歳児) えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ラーメン	しょうゆラーメン (ぞう組セレクトメニューの日☆) そくせきづけ オレンジ	バナナケーキ	ヨーグルト ドーナツ
22 土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの バナナ	カルシウムパイ	おぐらまっちゃん むしパン
23 日	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
25 火	リトミック (2.3歳児)	さつまいも ごはん	レバニラいため プロッコリーのごまあえ わかめスープ りんご	セサミパイ	じやこマヨ トースト
26 水	しかけんしん 歯科健診9:15～ えいご 英語あそび(4. 5歳児)	むぎ ごはん	ひじきのオムレツ すみそあえ けんちんじる バナナ	グレープかんてん	さつまいもと りんごのマフィン
27 木	たんじょうひかい 誕生日会 こうや ふりかえび 口座振替目(JA)	さけときのこ の ピラフ	れんこんのミートボール はくさいとりんごのサラダ みかん カリフラワーのカレーソテー あきやさいのシチュースープ	クラッカーサンド	ガトーショコラ
28 金	みゆきしようかくこうつづりゆかいよてい 御幸小学校交流会予定 ごく き わくわく号読み聞かせ(5歳) げっかんえほんもちかえり 月刊絵本持ち帰り	ごはん	ブルコギ かぼちゃのオープンやき ちゅうかとうふスープ バナナ	ポンデケージョ	オレンジゼリー
29 土		おにぎり	やきそば かにすあえ オレンジ	ラスク	パルミエ
30 日					

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。この時期は、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなど体調を崩しやすくなります。秋は、芋類や果物、キノコなど美味しい栄養豊富な食材がたくさんあります。給食でも、旬の食材をたくさん取り入れ、子どもたちが元気いっぱい過ごせるようにサポートしていきたいと思います。お家では、衣服の調整や規則正しい生活を心がけ、風邪に負けない体づくりをしていきましょう！



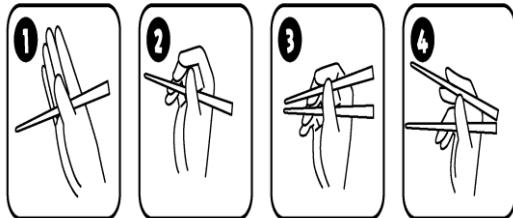
11月の食育指導は「食事のマナーを守って食べよう～正しい姿勢、フォーク・箸の正しい持ち方～」についてお話しする予定です。

食事は、楽しく、美味しく食べることが一番ですが、食事のマナーをきちんと身につけることも同じくらい大切なことです。子どもたちには、日ごろの給食を通して、正しい姿勢や箸の持ち方などを伝え、体験を積み重ねていくことによって少しずつマナーを守って食べてほしいと思います。また、マナーが身についてないと、一緒に食事する家族やお友達が嫌な気持ちになるということも食育指導を通して伝えていきたいと思います。

～箸の持ち方～



- ①あごを引く
- ②テーブルに向って真っすぐ座る
- ③椅子に深く腰掛ける
- ④背筋、腰は真っすぐに伸ばす
- ⑤テーブルとの間はこぶし一つ分あける

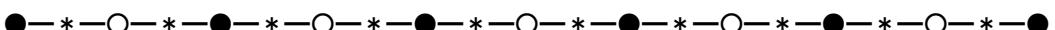


- ①はしの片方(固定ばし)を、親指の根元に挟みます。
- ②薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③もう片方のはし(作用ばし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④作用ばしの支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添えます。



11月8日は『いい歯の日』

11(いい)8(歯)のごろ合わせから、11月8日は『いい歯の日』とされています。よく噛んで食べることは、体の健康にとても大切なことです。給食でも、子どもたちにしっかり噛んでもらえるよう、11月7日に”かみかみ和え”を提供します。子どもたちには、しっかり噛んで食べることを意識してもらい、いつまでも自分の歯で楽しく食事してもらいたいと思います。



11月21日 ぞう組 セレクトメニューの日☆



新たな試みとして、ぞう組さんにセレクトメニューを体験してもらおうと思います。子どもたちには、事前に”好きなラーメン”を紙に書いてもらい、人気だった2種類のうち、好きな方を選んで食べてもらいます。ちなみに、人気だった2種類は、”しょうゆラーメン”と”とんこつラーメン”です！当日は、チャーシューやきくらげ、ナルトなどを自由にトッピングして、自分のオリジナルラーメンを楽しく作ってもらおうと思います。お家でも、子どもたちとお話ししてみてください☆