

# 行事予定と献立 11月

2024.10.29

認定こども園みゆき 栄養士 結城 由佳  
坂本 和奏

日にち		ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	
1	金	はついきけいそく 発育計測	むぎ ごはん	ぶたにくとときのこのオイスターソースいため はるさめサラダ わかめスープ バナナ	わふうポテト	ほうれんそうの チャーハン
2	土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん すのもの オレンジ	スティックパイ	とうにゅう レアケーキ
3	日	ぶんか ひ 文化の日				
4	月	ふりかえきゆうじつ 振替休日				
5	火	ほ いも掘り ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	にんじん ごはん	しろみざかなのいそべあげ こまつなのなめたけあえ のっぺいじる バナナ	チーズむしパン	マスカットゼリー
6	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	れんこんハンバーグ かみかみあえ とうふじる みかん	グレープかんでん	おさつ スティックパイ
7	木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導② しょうぼうしゃけんがく (消防車見学)	ごはん	ぶたにくとさつまいものカレーに ゆでブロッコリー すましじる バナナ	わらびもち	とうにゅう パバロア
8	金	リトミック(2.4歳児) えほんよき 絵本読み聞かせ(ぞう) ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とりにくのごまだれやき じゃこサラダ ぐだくさんじる オレンジ	おさつごまやき	コーンマヨ トースト
9	土		ごはん	いためビーフン さつまいものオープンやき バナナ	ラスク	どらやき
10	日					
11	月	こめた ぞう米炊き① リトミック(0.5歳児)	ごはん	さかなのマヨネーズやき ひじきのにつけ さつまいものあまに すましじる オレンジ	ピーナッツ クリームパン	ココアクッキー
12	火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	あきやさいのミートボールカレー あまずはくさいのかりかりじゃこせ バナナ	やさしいジュース かんでん	しよくパン オムレット
13	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	かにたま ほうれんそうのナムル ちゅうかふうスープ オレンジ	マカロニの あべかわふう	ヨーグルト アップルケーキ
14	木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導③ いどうしょかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	しろみざかなのピカタ ケチャップいため ポトフ バナナ	きなこいり とうにゅうむしパン	やさしいり ポッキー
15	金	ほいくさんかんび 保育参観日(0・1・3歳)	ごはん	とりにくのねぎソースかけ マッシュポテト ゆでブロッコリー たまごスープ みかん	チーズ スティックパイ	マーラーカオ
16	土		ごはん	ホワイトシチュー だいこんとツナのサラダ オレンジ	ヨーグルトいり ホットケーキ	パルミエ
17	日					
18	月	リトミック(0.5歳児)	ごはん	さかなのゆかりてんぷら こまつなとひじきのあえもの かきたまじる バナナ	クラッカーピザ	おさつパイ
19	火	ほいくさんかんび 保育参観日(2.4.5歳)	うどん	おやこうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ オレンジ	とうにゅう くずもち	しらすと ひじきのごはん
20	水	えいご 英語あそび(4.5歳児) せいきゆうしよはいふよてい 請求書配布予定	むぎ ごはん	きっかシューマイ ちゅうかふうサラダ もずくスープ みかん	りんごかんでん	フルーツポンチ
21	木	ほけんしょくいくしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのあまずづけ きりぼしだいこんのにつけ きゅうりのおかかあえ みそじる バナナ	こくとうむしパン	マーブルケーキ
22	金	リトミック(2.3歳児) ふともも かえ 布団持ち帰り	ごはん	プルコギ じゃがいものオープンやき すましじる オレンジ	もちもちパン	ピーチゼリー
23	土	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24	日					
25	月	こめた ぞう米炊き② リトミック(1.4歳児)	ごはん	まつかぜやき きゅうりとえのきのすのもの なめこじる バナナ	セサミパイ	ボールドーナツ
26	火	かもの お買い物ごっこ	たきこみ ごはん	さかなのみそやき はくさいとほうれんそうのごまあえ きのこじる オレンジ	さつまいも むしパン	じゃこマヨ トースト
27	水	えいご 英語あそび(4.5歳児) こうざふりかえび 口座振替日(IA)	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	ヨーグルトあえ	ピーナッツ クッキー
28	木	えんそく バス遠足(3.4.5歳児) えんそく 遠足ごっこ(0.1.2歳児)	※	お弁当の持参をお願いします。 離乳食のみ提供します。	せんべい	おから カップケーキ (0.1.2歳児のみ)
29	金	たんじょうびかい 誕生日会 げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	えだまめ ごはん	ミートローフ スパゲティサラダ はくさいスープ みかん	あられふ	いもけんぴ
30	土		ごはん	ハッシュドビーフ もやしのあえもの バナナ	ジャムサンド	アップルパイ

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。子どもたちは寒さを感じさせないほど元気に走り回り遊んでいます。気温の変化が激しいこの時期は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気でいられるように、旬の食材を取り入れながら、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、これからやって来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はん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。

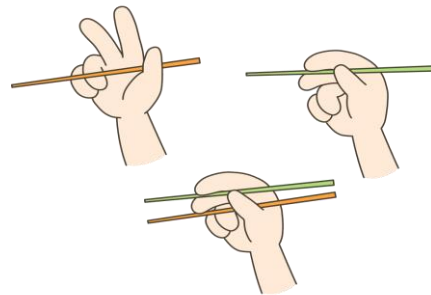
子どもは行きつ戻りつ成長していくものです。認める・信じる・ほめることで“食べたい”という子どもの意欲を引き出してあげましょう。大人が毎日の食事の中でよい見本を見せることも大切です。

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～



### ～箸の持ち方～



●—\*—○—\*—●—\*—○—\*—●—\*—○—\*—●—\*—○—\*—●—\*—○—\*—●

## ☆11月24日は和食の日☆

和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスに優れていて、和食の要である「だし」のうま味を活用することで満足感が得られ、敵塩につながったり、動物性油脂の少ない食事を実現したりします。「だし」のうま味は、和食の味の基本になり、昆布やかたお節などを煮だした汁のことで、水やお湯を使ってうま味を引き出したものをいいます。11月24日を11(いい)24(にほん)4(しょく)という語呂合わせから「和食の日」と制定されました。

### 和食文化の特徴とは

多様で新鮮な食材とそれを大切に使い尽くす工夫



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然のおいしさや季節の変化を重視



正月などの年中行事は自然を尊重する特別な日

