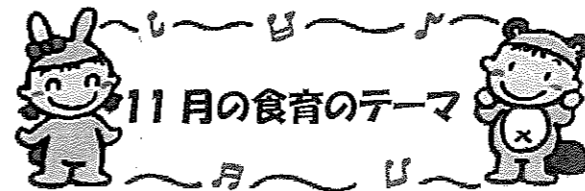


# 11月いただきますだより

2024. 10. 30  
せんじしのおか

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。少しずつ落ち葉の色も赤色や黄色に変わってきましたね。運動会も終わり、子どもたちの顔が少したくましくなったようにみえます。

気候の変化で体調を崩しやすくなってきますが、生活リズムを整え、バランスの良い食事を食べ、しっかり休養をとり、体調を整えて元気に登園してきてください！



おいしいってなあ〜に？

11月の食育のテーマは「美味しい！」についてです。  
「美味しい」には、甘い！しょっぱい！すっぱい！うまい！など沢山ありますが、この「美味しい」を私たちはどこから感じているのでしょうか？

- ・目…美味しそうな色や、見た目、盛り付けを見て、美味しそう！食べたい！とすることができます
- ・耳…揚げ物を揚げる音、食べた時のサクサクした音など、音でも「美味しい」を感じています
- ・鼻…ご飯の炊けたにおい、ケーキの甘いにおいなど、においも「美味しい」に関係しています
- ・手、歯、舌…ケーキのフワフワした食感、きゅうりのシャキシャキした食感など、触ったり食べたりした時の柔らかさや食感も「美味しい」に関係しています

このように、私たちの体は沢山の感覚を使って「美味しい」を感じています。  
また、家族やお友だちと食べると、もっと美味しく楽しく食事ができますね！

管理栄養士 丸山 幸津貴

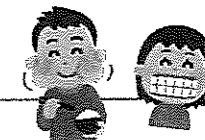
## せんじし やさいの園

10月は、いるか組・くじら組・まんぼう組さんが大きいさつま芋をたくさん収穫してくれました☆  
収穫したものは、お誕生日会の日におきつコロケにしてみんなで美味しくいただきました！  
さつま芋を収穫した後は、春に向けて玉ねぎを植えます。その他、水菜、大根、ブロッコリー、カリフラワー、レタスなど、旬の野菜をたくさん植えています。  
どんどん大きくなっていくのが楽しみです。  
登園・降園の際に一緒に観察してみてください！



## 「いい歯の日」

11月8日は、11(いい)8(歯)の語呂合わせから「いい歯の日」と言われています。  
ものを食べるときに、噛み切ったり噛み砕いたりするのに必要な歯。ただ、食べ物を細かくするだけではなく、噛み応えの感覚から味覚にも影響を与えます。  
また、食べるためだけでなく、言葉を発音するためにも歯はとても重要です。  
園では切り干し大根を入れた「かみかみサラダ」を提供します。大切な歯を守るために、日頃からよく噛んで食べるようにしましょうね！



## 11月お誕生日会メニュー

- ・キンパ風混ぜご飯
- ・春巻き
- ・さき身の中華サラダ
- ・水菜とパプリカのナムル
- ・みかん

みんな大好きな中華メニューです☆  
春巻きのパリパリした音や食感を楽しみながら食べてみてください！

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	・さばのみそやき ・きりぼしだいこんのサラダ ・キャベツのおかかいため ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・マーラーカオ
2	土	・やきにく ・フライドおさつ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・きなこトースト
3				
4				
5	火	・さかなのチーズやき ・コーンとチンゲンサイのソテー ・かぼちゃのグラッセ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ・チョコレートパバロア (0.1.2歳、フルーチェ)
6	水	・すどり ・ナムル ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・スキムミルク ・りんごケーキ
7	木	・さばのしおやき ・ごまずあえ ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
8	金	いい歯の日 ・れんこんのキーマカレー ・かみかみサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンむしばん	・スキムミルク ・きなこパイ
9	土	・ホイコーロー ・ブロッコリーのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・ポップコーン
10				
11	月	・ヤンニョムチキン ・たんざくサラダ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・さつまいもクッキー
12	火	・ぶたのしょうがやき ・マカロニサラダ ・キャロットグラッセ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・マフィン
13	水	・カレイのこうそうやき ・きんぴらごぼう ・おひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・フルーツポンチ
14	木	誕生日会 ・キンパふうまぜごはん ・はるまき ・ささみのちゅうかサラダ ・みずなとパプリカのナムル ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ (0.1.2さい とうにゅうケーキ)
15	金	・さかなのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・シスコーククッキー
16	土	・チンジャオロース ・ナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・ラスク
17				
18	月	・コンソメしょうゆチキン ・スパゲティサラダ ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズクッキー	・スキムミルク ・セサミパイ
19	火	・さけのなんぶやき ・にんじんのあまに ・はくさいとちくわのあえもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさしいケーキ	・おちゃ ・レアヨーグルトケーキ
20	水	・なすとぶたにくのスタミナいため ・こふきいも ・ちゅうかあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・しおバタートースト
21	木	・ハッシュドビーフ ・ツナサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・フルーチェ
22	金	・やきそば ・きゅうりのしおこんぶあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・あんまん
23				
24				
25	月	・マーボーどん ・ツナともやしのちゅうかサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・オレンジケーキ	・スキムミルク ・オートミールクッキー
26	火	・さかなのやさしいあんかけ ・やさしいしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・NEW!ひとくちおはぎ
27	水	・ぎゅうにくのあまからに ・ピクルス ・やさしいソテー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
28	木	・やさきかな ・わふうサラダ ・キャベツのおかかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうむしばん	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
29	金	・レバニラ ・リャンパンサンスー ・あおりのポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ポップコーン
30	土	・とうふのふくめに ・はくさいとほうれんそうのおひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・カレーまんふう