



食育だより

令和5年10月31日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

朝晩は冷え込み、だんだん秋が深まってきました。
気温の変化が激しいこの季節は、体調を崩しがちです。
心も体も元気でいられるよう旬の食材をとりいれバランスの良い食事を心掛けましょう。



しいたけ・舞茸等のキノコ類は免疫細胞を活性化させ免疫力UP!!



お米とお芋でエネルギー補給！
身体がほかほかに!!

11月の食育活動予定とお知らせ

11月のテーマ 「食事のマナー」「日本食」

11月24日は(いい、にほんしょく)の日とされています。
園では、福井の郷土料理である焼き鯖寿司と水ようかん、しっかり取っだしを使ってけんちん汁を提供する予定です。
また、5歳児クラスはみそ汁作りに挑戦します。自分たちでだしを取り試飲もする予定です。
どんな味がするのか?



お知らせ

11月1日(水)・・・2歳児クラス フルーツサンド作り
6日(月)・・・パン屋さんごっこ
給食室がホールにパン屋さんを出店します。
4.5歳児さんが給食のパンを買いに行きます。
17日(金)・・・手作りパンの日「手作りの焼きカレーパン」
20日(月)・・・誕生日会メニュー
21日(火)・・・5歳児クラス みそ汁作り
22日(水)・・・レストラン給食
24日(金)・・・いい日本食の日
27日(月)・・・ママランチデー/4歳児クラス お芋でクッキング
2-5歳児クラスはお弁当の持参をお願いします。
0-1歳児クラスは園で給食を準備します。



おすすめ食育絵本

さつまのおいも

＜さつまのおいも＞
中川 ひろたか
絵：村上 康成

食育活動

10月のテーマ 「お腹がすく大切さ」「お箸」

5歳児さんがレストラン給食を行いました。
初めての「レストラン給食」ということもありほとんどの子どもがオープンと同時に来店。
「多めで!!」という子が多く、よく食べるようになったなあ..と成長を感じました。
お約束通り、各自で席に着き「いただきます」をして食事をはじめていました。
いつもと違う雰囲気ということもあり、食の進みがよかったです。
張り切って食べ過ぎて「おかわりしすぎた～」の声も聞こえてきましたが、全員が閉店時間までに食事を終えることができました。

子どもの主体性を育てるために「レストラン給食」が特別なイベントではなく日常の給食時間になるようにしていきたいと思っています。
給食室前の掲示も秋バージョンに！
大きな葉っぱ、なんの葉っぱかわかりますか??



献立とその日の材料の三色分け、豆知識を書いたPOPを各テーブルに置きました。
みんなで読みながら、話をしていました。
さすが5歳児さん!!

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2	3
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー			牛乳 ウエハース とろみあんかけうどん 蒸し野菜 バナナ	牛乳 マンナビスケット ひじき粥 しらすとねぎの卵焼き みそ汁 りんご	文化の日
午後おやつ			牛乳 ★しらすおにぎり	牛乳 おせんべい	
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)			うどん 鶏ささみ キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー バナナ	米 ひじき 人参 ねぎ しらす 卵 小松菜 豆腐 りんご	
	6	7	8	9	10
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 おせんべい トマト粥 ホワイトシチュー風 野菜スープ オレンジ	牛乳 おせんべい お粥 たらと野菜のみそ煮 トマトスープ チーズ	牛乳 エイセイボーロ お粥 鮭のケチャップ煮 野菜スープ りんご	牛乳 ビスケット お粥 野菜と豆腐のとろとろ煮 さつまいもの味噌汁 バナナ	牛乳 バナナ お粥 麻婆豆腐風 野菜スープ オレンジ
午後おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 食パン	牛乳 ウエハース	牛乳 おせんべい	牛乳 ビスケット
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	米 トマト 鶏ささみ じゃがいも 人参 ほうれん草 キャベツ ツナ オレンジ 豆乳	米 たら 人参 かぼちゃ 玉ねぎ トマト キャベツ チーズ	米 鮭 マカロニ 人参 ブロッコリー ケチャップ 大根 りんご	米 豆腐 人参 いんげん さつまいも バナナ	米 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 ひじき オレンジ
	13	14	15	16	17
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 動物BABYビスケット お粥 鮭ときのこのマヨ焼き ほうれん草の和え物 野菜スープ りんご	牛乳 おせんべい わかめ入り粥 筑前煮風 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 エイセイボーロ お粥 鶏そぼろと野菜煮 里芋の煮転がし 白菜のすまし汁 みかん	牛乳 マンナビスケット お粥 たらの煮つけ 野菜スティック 味噌汁 オレンジ	牛乳 おせんべい 手作りパン ポトフ バナナ
午後おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 ★牛乳もち	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 ウエハース
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	米 鮭 しめじ えのき ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ りんご	米 わかめ 里芋 鶏ささみ 人参 豆腐 いんげん しいたけ キャベツ ヨーグルト	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 里芋 白菜 えのき みかん	米 たら にんじん ごぼう 大根 かぼちゃ オレンジ	小麦粉 じゃがいも 人参 ブロッコリー つくね コーン バナナ
	20	21	22	23	24
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 ウエハース しらす粥 肉じゃが風 野菜スープ チーズ	牛乳 おせんべい お粥 鶏ささみの野菜煮 みそ汁 バナナ	牛乳 おせんべい ピピンバ風混ぜごはん 白菜の中華スープ バナナ	勤労感謝の日	牛乳 バナナ お粥 けんちん煮 蒸し野菜 オレンジ
午後おやつ	牛乳 おせんべい	牛乳 ★おにぎり	牛乳 食パン		牛乳 ★サツマイモ蒸しパン
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	米 じゃがいも 人参 鶏ミンチ キャベツ コーン チーズ しらす	食パン マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン つくね りんご	米 鶏ミンチ 人参 小松菜 コーン 白菜 ひじき バナナ		米 木綿豆腐 里芋 大根 人参 ごぼう かぼちゃ ブロッコリー オレンジ
	27	28	29	30	
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 エイセイボーロ ★ママランチデー★ にんじん粥 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き コンソメスープ バナナ	牛乳 エイセイボーロ ひじき粥 豆腐ハンバーグ 蒸しブロッコリー 白菜の味噌汁 りんご	牛乳 おせんべい ごはん 洋風肉じゃが レタススープ ヨーグルト	牛乳 アンパンマンビスケット お粥 豆腐とキャベツのみそ煮 野菜スープ ヨーグルト	
午後おやつ	牛乳 ★芋もち	牛乳 ウエハース	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	米 にんじん 豆腐 はんぺん 玉ねぎ ねぎ しめじ 小松菜 バナナ	米 ひじき 人参 鶏ミンチ 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー えのき りんご	米 鶏ささみ 人参 じゃがいも 玉ねぎ しめじ レタス トマト 豆腐 ヨーグルト	米 豆腐 キャベツ 人参 もやし しめじ かぼちゃ ヨーグルト	

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産あきさかりを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。