



# 給食だより

令和元年 11月1日 あいあい浜寺中央こども園

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。温かいものや、冬野菜の美味しい季節です。

11月の給食は、かぶや里芋、白菜、ブロッコリーなどの冬野菜がスープやシチュー、お味噌汁、サラダで登場します。また、園庭の柿やみかん、畑のさつまいもも収穫の時期を迎えます。採れたての食材は、デザートやおやつで頂きます。こどもたちが収穫したさつまいもを使った「やきいも大会」も楽しみです。

## 10月の食育

10月は、らいおん組さんが待ちに待った稲刈りを行いました。大切に育てた「あいあい米」と夏に作った梅干しを使い、ぞう組さんとらいおん組さんは11月1日（金）にお弁当作りをします。

## 給食試食会のおしらせ

11月7日（木）～9日（土）の3日間は乳児試食会、11月14日（木）～16日（土）の3日間は幼児試食会を実施します。日頃こどもたちが、どのくらいの量や形状のものを食べているのか知って頂く為、こどもたちと同量、同様のものを試食して頂きます。ご参加お待ちしております。



## 旬の食材

大根…2、6、9、19、22、27、29日	栗…27日
かぶ…8、11、13、18日	
れんこん…1、21、26日	ごぼう…1、26日
まいたけ…1、15日	しめじ…11日
ぎんなん…11日	ブロッコリー…5、18日
白菜…12、13、29日	
さつまいも…11、12、15、19、21日	
里芋…6、12、15、22、25日	
柿…2、26、29日	
みかん…9、11、18日	
りんご…7、8、16、22、28、29日	
さんま…27日	いわし…21日
秋鮭…6、11日	
いわし…8日	

## 給食は果物がいっぱい！

この時期はたくさんの果物が給食に登場します。10月も巨峰ができました。「おっきくて甘い」「ぶどうだいすき」と自分で上手にむいて食べていました。うさぎ組さんも切り込みを入れ少しだけむいておくと上手に自分で食べる事が出来ました。

乳児さんの朝のおやつでも10月からりんごがでています。カミカミ期（後期食）はすりおろして、1歳になると薄くスライスして食べやすくしています。また、給食のデザートとしてはもちろん、8等分にしてスライスしたりんごや柿をキャベツやきゅうりと一緒にしたサラダもできます。彩りも、シャキシャキとした食感もよく、甘みもあり、こどもたちにも大人気です。りんごは、サイコロ状に切り「煮りんご」にしてヨーグルトにも入れたりしています。これからも献立に旬の果物をたくさん取り入れます。

## ★11月の栄養価(幼児食 昼食・おやつ)★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19～29	13～20
平均値	596	22.9	18.8