11月給食だより

令和６年ミモザはまでらこども園

11 月の給食は、秋・冬に旬を迎える食材が登場します。かぶはサラダや漬物、大根はみそ汁やおでん、れんこんやごぼうなどの根菜類は煮物や炒め物にして食べます。冬が旬の野菜は、大根、かぶ、はくさい、さつまいも、ごほうなどです。食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。また、身体を温めてくれる効果もあります。たくさん食べて、これから始まる冬を元気に過ごしましょう。

10 月の食育

10 月は、ミモザ園に実りの秋が訪れました。園庭に植えている、ざくろ・かりん・柿は綺麗に色づき、収穫の時期を迎えました。

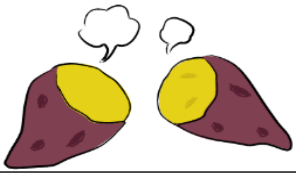
田植えから成長を見守っていた、ミモザ田の稲も収穫を終えました。一本の稲からとれるお米の粒が、少ないことに驚いていた子どもたち。お茶碗一杯のご飯を食べるためには、たくさんの稲が必要です。収穫を通して、お米を作ってくれる人に、感謝をしながらご飯を食べることを伝えることができました。

3、４歳児と５歳児は、１１月１５日(水)に大切に育てた「ミモザ米」と夏に作った梅干しを使って、自分たちでおにぎりを作り、おかずと一緒に詰めてお弁当作りをします。

子どもたちの個性あふれるお弁当が楽しみです。

旬の食材

大根…1、2、11、13、16、20、22、27、29 日
かぶ…7、25、28 日
れんこん…18 日
まいたけ…12 日
ぎんなん…28 日　ブロッコリー…11 日
白菜…15、24、30 日　　カリフラワー…7 日
さつまいも…8、15、18、19、21、26 日
里芋…11、13、26、27 日
ごぼう…12、18 日　　しめじ…20、28 日
柿…28 日
みかん…18 日　　栗…22 日
りんご…7、25、27 日
秋鮭…11 日
秋サバ…28 日



給食試食会のお知らせ

１１月26日(火)、29日(木)の２日間で試食会をします。日頃、子ども達が食べている給食を知っていただく為、味付けや野菜の切り方、大きさ、硬さなど同量・同形状のものを試食して頂きます。

ご参加お待ちしています。

★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
当園予定値	557	23.3	18.5

秋が旬の松茸の香りやさんまに触れました。

松茸ごはん（0～5 歳）

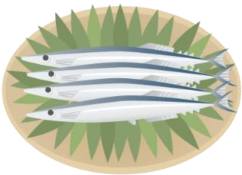
松茸ごはんに入る松茸、まいたけ、えのきをみんなで観察しました。

ひよこ組さんは松茸を見ると目を丸くして不思議な顔でよく見ていました。松茸を顔に近づけると、その大きさに驚いて泣いてしまった子もいました。

ねこ組さん、うさぎ組さんはきのこにもいろんな種類があることを見を伝えました。興味がある様子で匂いを嗅いだり、触ったりしていましたよ！

ぱんだ組さん、ぞう組さん、らいおん組さんにはそれぞれのきのこの名前が分かるか聞いてみました。すると「まつたけ」「まいたけ」「えのき」と大きな声で答えてくれました。旬のまつたけの香りをかいでもらいました。10/3 の給食にでた松茸ごはんも、もりもり食べてくれていました。

さんま（0～5 歳）



頭付きのさんまを見てもらい、クイズをしました。さんまは秋が旬の魚であること、さんまの口が黄色いものが新鮮であることを知ってもらいました。おかあさんと買い物に行った時にはおかあさんに教えてあげてねとお話ししました。

このさんまは 10/3 の給食に出ました！