

11月 給食だより

令和6年11月1日
あいあい鳳保育園

11月になり、やっと過ごしやすい日が多くなってきました。木の葉が色づき、秋も深まってくるこれからの季節は、温かいものや冬野菜がおいしくなります。

11月の給食では、体を温める働きがある根菜類のさつまいもや里芋、長芋の入ったお汁、大根やじゃがいもの入ったおでんや、その他にも風邪を予防する効果のある冬野菜がたくさん登場します。冬に備えてしっかり食べ、寒さに負けない体を作りましょう。

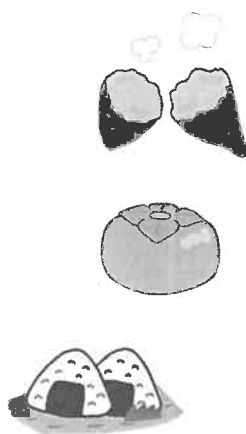
また給食室に富山県産の新米が届きました。この新米を使って、さつまいもごはんや栗ご飯、秋サバやぎんなん、しめじなど秋の食材がたくさん入ったちらし寿司も登場します。

らいおん組さんが田植え・収穫をしてくれた「あいあい米」と、ぞう組さん・らいおん組さんが漬けてくれた「うめぼし」もお味が楽しみです。



今月の旬の食材

大根…1. 8. 11. 12. 15. 22. 27 日
かぶ…7. 25. 26 日
れんこん…14 日
まいたけ…28 日
さつまいも…14. 18. 19. 21 日
里芋…1. 12. 20. 27 日
りんご…8. 20. 22. 25 日
柿…26 日
栗…15 日
秋サバ…26 日
秋鮭…12 日
さんま…15 日



10月の食育

らいおん組さんが稲刈りを体験しました。田植えをしてから園庭に出るたびに「大きくなってるか？」と稲の様子を観察してワクワクしていました。先生達が稲を刈って束ねたものを、子どもたちは運んで干してくれました。みんな意欲的に取り組んでくれました。

田植えや稲刈りを体験し、「みんなが食べているお米一粒一粒は、農家の方が一生懸命心を込めて作ってくれているよ。お米を食べれることに感謝して食べようね」と伝えると、「ごはん残さず食べる！」と伝えてくれました。

試食会のお知らせ

11月14日、15日の2日間試食会を実施します。日頃子どもたちが食べている量や食材の大きさ、味付けを知っていただく為、同量、同様の給食を試食していただきます。試食後栄養士より、食育活動やメニューについてお話をさせていただきます。

11月の平均栄養価(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
当園見込み	600	22.8	19.0