



11月★給食だよ!



朝夕は空気が冷たく肌寒くなってきましたが、昼間はまだまだ暑いですね！
寒くなるにつれ、気温の変化や空気の乾燥等により、風邪をひきやすくなります。手洗いうがい
を行う他、規則正しい生活を心掛けて冬に流行する感染症に備えていきましょう。

園では、給食や食育の時間を通して食事のマナーへの取り組みを行っています。
「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を知る事や、食事をする際の姿勢、お
箸の持ち方、食器の返却の仕方などを身に付けられるように取り組んでいます。

★食事のときの正しい姿勢★

食事のとき、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも取り組んでみましょう！

ポイント！

- ☆背筋をまっすぐ伸ばす。
- ☆お茶碗やお碗は手に持つ。
- ☆両足を床につける。
- ☆テーブルとお腹の間は
こぶしひとつ分あける。

正しい姿勢で食べる
ことで、しっかり噛め
るようになり、咀嚼力
が身につきます★★★

もぐもぐ！
かみかみ！



ハロウィンの様子



ぱくぱくっ！

くもの巣ケーキ
おいしいー★



11月献立について

肌寒くなってくる時期は、身体を温めようとエネルギーを使い、通常よりも食欲が湧くと言われていた為、全体的に食べ応えのあるメニューを取り入れました。

秋から冬にかけて旬の食材である、鮭、鯖、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、きのこ類、根菜などを多く使用した献立を作成しました。

各週で、和洋中様々なメニューが食べられるように考えました。

《和風きのこスパゲティー》

《材料》 大人2人分

- ・スパゲティー 2束
- ・えのきたけ 1/3束
- ・まいたけ 1/4束
- ・しめじ 1/3束
- ・ほうれん草 45g
- ・オリーブ油 適量
- ・鶏もも肉 75g
- ・おろしにんにく 少量
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・かつお節 適量
- ・焼きのり 適量

《作り方》

- ①きのこ類を食べやすい大きさに切る。
- ②ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ③スパゲティーを茹でておく。
- ④フライパンにオリーブ油、鶏肉、酒、すりおろしにんにくを入れ、炒める
- ⑤鶏肉に火が通ったら、きのこ類を入れて全体的に火が通るまで炒める。
- ⑥⑤にほうれん草を入れ、★を入れ炒める。
- ⑦茹でたスパゲティーを⑥に入れ、絡める。
- ⑧お皿に盛り付け、焼きのりをのせたら完成。



きりん りんごのたべくらべ

3種類のりんごを食べ比べしました！
りんごによって甘さやすっぱさが違うことを子どもたちなりに感じながら食べていました♪

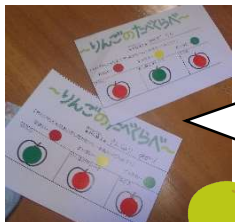
【りんごの種類】

- 1.ふじ
- 2.シナノスイート
- 3.トキ

- あまい
- すっぱい
- どっちも



甘い♡



ぱんだ ポップコーン

普段食べているとうもろこしと、ポップコーンになるとうもろこしの違いを触ったり、ポップコーンがはじける様子を実際に見たりして楽しみました☆

また自分で味付けを選んで袋でシャカシャカ振り、味を付けました。出来立てのポップコーンはとてもおいしくてあっという間にペロリと完食でした！

ココアとカレーと塩味があるよ
好きな味選んでねー♪

ポンポン言ってる！
出来てきたー！！

いい匂いがするー♪
くんくんっ

