



11月の給食だよ

「楽しい食卓」＝「おいしい食事」

長く続いた暑さがようやく落ち着き、木の葉も赤や黄色の秋模様になりました。子どもたちはお散歩や外遊びを楽しみ、ドングリのおみやげを見せてくれます。遊んで、食べて、眠って、ぐんぐん成長してほしいです。

「食べること」＝「栄養を摂ること」は体のために大切なことですが、『楽しく食べる』ことは子どもの心にはたらきかけ、食べる意欲やおいしさを感じ取る感性など、食べる力の成長をうながします。なにより、楽しく食べることは、「おいしく」食べることに繋がります。今回は子どもが楽しく食べられるための視点を紹介します。

1. 生活リズムを整えましょう

子どもが空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが大切です。
ぐっすり眠ってたっぷり遊び、空腹を感じられるように、メリハリのある生活をしましょう。



2. お手伝いで食事作りに参加



子どもはクッキングが大好き！料理や食事の準備・片づけのお手伝いは、自分が作った・働いたという達成感につながります。



3. 五感で「おいしさ」を見つけよう

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。食べ物を見て、触れて、味わう。匂い、音、歯ごたえを感じ、五感を使って、おいしさを発見しましょう



4. いっしょに食べよう ～楽しさを共有しよう～



「みんなで食べるとおいしい！」と、感じるのは、相手と気持ちに通じて、心がわくわくしているからです。家族や友達などと食卓を囲み、和やかな食事をすることは、安心感や信頼感を深める「心の栄養」になります。



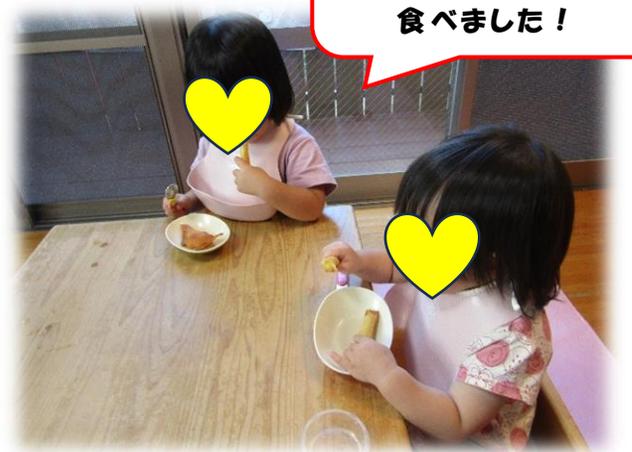
ももいろグループ 10月の食卓

蒸して・揚げて☆さつま芋を堪能！

おやつ時間に旬のさつま芋を使ったお芋春巻きを作りました。お芋のおいしそうなおいにつられてお昼寝から起きてきた子どもたち。ホクホクにふかしたさつま芋を試食すると、「もっと食べたい！」と目をキラキラと輝かせながらおやつまで待ちきれない様子でした。

待ちに待ったおやつ時間！「おいもあまいね～」「パリパリおいしい！」と、とてもおいしそうにパクパクと食べていました！これからも季節の食材を使った食事作りを、子どもたちとたくさん取り組みたいと思います。 ももいろグループ 畠山

できたてのお芋春巻き
おいしくていっぱい
食べました！





11月 予定献立

すみれ乳児院 2024年11月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁 	1日：枝豆ご飯、肉豆腐 にんじんシリシリ、すまし汁、果物 15日、29日：秋野菜のカレー キャベツと炒り卵のサラダ、果物	1日、15日：キャロットケーキ 牛乳 29日：ホットケーキ 牛乳	1日、15日：ご飯、チキンカツ マカロニサラダ、みそ汁 29日：ご飯、鶏のから揚げ 白菜煮、すまし汁
2日 16日 30日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳	2日、16日：わかめうどん 高野豆腐の煮物、果物 30日：豚汁うどん 根菜のきんぴら、果物 	2日、16日：変わりおはぎ お茶 30日：ポンデケージョ 牛乳	2日、16日：ご飯、アジてりバーグ ほうれん草のおひたし、みそ汁 30日：ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮物、みそ汁
3日 17日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、さばのつけ焼き  切干大根の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	中華丼 ワンタンスープ
4日 18日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、さけのてり焼き さつま芋の甘煮、すまし汁、果物	しらすトースト 牛乳	ご飯、ポークチャップ 白菜のミルク煮、スープ
5日 19日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、スコップコロッケ、みそ汁 野菜と大豆のトマト煮、果物	5日：ホットケーキ、牛乳 19日：市販菓子、ジュース	ご飯、ぶりの竜田揚げ チンゲン菜のナムル、すまし汁
6日 20日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、鶏の照り焼き 大根の煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	ミートソーススパゲティ フルーツヨーグルト
7日 21日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯 さわらの変わり西京焼き かぼちゃのイトコ煮 みそ汁、果物	うどんぎょうざ お茶	7日【お誕生日献立】カレーライス から揚げ、フライ風ポテト、フルーツポンチ 21日：ご飯、から揚げ フライ風ポテト、すまし汁
8日 22日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	ご飯、ニラ玉 白菜の中華煮、スープ、果物	8日：りんごケーキ、牛乳 22日：バナナケーキ、牛乳	ご飯、ゴマみそ豚カツ コールスローサラダ、みそ汁
9日 23日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト、牛乳	9日：豚汁うどん きんぴらごぼう、果物 23日：カレーうどん 根菜のきんぴら、果物 	きな粉おにぎり お茶	ご飯、肉野菜炒め 長芋のみそ煮 すまし汁
10日 24日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ハヤシライス ブロッコリーポテトサラダ 果物	市販菓子 牛乳	ご飯 マーボー厚揚げ 千切り野菜と春雨のスープ
11日 25日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	11日：ご飯、松風焼き、すまし汁 さつま芋の五目煮、果物 25日：ご飯、千草卵 白菜のしのだ煮、すまし汁、果物	豆腐ドーナツ  牛乳	11日：にんじんライス 肉団子シチュー 25日【お誕生日献立】チャーハン 春巻き、納豆和え、スープ
12日 26日	(火)	パン2種 バナナ チーズ 牛乳	12日：ご飯、スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ、スープ、果物 26日【七五三】ご飯、ミートローフ フライ風ポテト、ゆでブロッコリー ウィンナー、みそ汁、果物	12日【防災食】 パッククッキング蒸しパン ジュース 26日：オカカおにぎり お茶	12日【お誕生日献立】ケチャップライス 鶏の照り焼き、フライ風ポテト コーンスープ、フルーツポンチ 26日：ご飯、牛みそ炒め 青菜のゴマ和え、すまし汁
13日 27日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	13日：ご飯、ジャージャン豆腐 白菜の土佐煮、すまし汁、果物 27日【防災食】備蓄食品の煮込みおじや 切干大根のカレー煮、みかん缶	ヨーグルト 市販菓子 お茶	13日：ご飯、鮭のオーロラ焼き 納豆和え、みそ汁 27日：にゅうめん 白身魚のいそべ揚げ
14日 28日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	14日：さつま芋ご飯、肉豆腐 にんじんシリシリ、すまし汁、果物 28日：ご飯、さばのきし焼き 筑前煮、みそ汁、果物	14日：ポンデケージョ、牛乳 28日【お芋パーティ】 焼き芋、スイートポテト さつま芋チップス、お茶	14日【お誕生日献立】 焼きそば、千草卵、みそ汁 28日：にんじんライス 肉団子シチュー

～11月の予定～

- ☆12日 おやつ【防災食】…パッククッキング蒸しパン
- ☆26日 昼食【七五三のお祝い】
…ミートローフ、フライ風ポテト、ウィンナー、ブロッコリー
みそ汁、果物 ※対象児以外は献立に多少の変更があります。
- ☆28日 おやつ【お芋パーティ】
…焼き芋、スイートポテト、さつま芋チップス
- ☆27日 昼食【防災食】
…備蓄食品の煮込みおじや、ツナじゃが煮、みかん缶
※被災時を想定して、備蓄している食材で昼食を作ります。
- ☆朝食・パンのお買い物…6日、13日、27日

おたんじょうび おめでとう

☆お誕生日献立☆

11月7日、11月12日

11月14日、11月25日

