



# 11がつのこんだてひょう

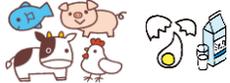
令和元年度

北部保育所

## 今月の目標 食べ物の働きを知ろう

食べ物は働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。毎食、3つのグループの食べ物がそろっていると、バランスの良い食事になります。毎日の給食やクッキングの中で、食べ物の働きを伝えて3つにグループ分けをしたり、好き嫌いをなく食べることの大切さを伝えたりします。

### 赤の食べ物



体を丈夫にします

### 黄の食べ物



熱や力のもとになります

### 緑の食べ物



体の調子を整えます

## 金

1 (午前のおやつ1.2歳児)  
きな粉豆・牛乳

ごはん  
魚の塩こうじ焼き  
ほうれん草の磯香和え  
南瓜の焼き浸し  
芋煮汁

栗ごはん   
牛乳

月	火	水	木	金
4 <b>振替休日</b>	5 黒ごませんべい 牛乳	6 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	7 かぼちゃのおやき 牛乳	8 みたらし団子 お茶
 ※青字は新作メニューです!	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋の甘煮 かぶのツナサラダ 大根のみそ汁	ごはん 厚焼き卵 小松菜のナムル 厚揚げのみそ汁 りんご	ごはん 魚と大葉のチーズ春巻き キャベツの和え物 こんにゃくの炒め煮 けんちん汁	ごはん カレー肉じゃが 納豆和え 湯豆腐 しじみのみそ汁
	黒米おにぎり・かりかりいりこ お茶	長芋のフライドポテト パスチャライズ牛乳	りんごパン 牛乳	中華おこわ 牛乳
11 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	12 チーズ お茶	13 <b>ひもおとし会 誕生会</b> 大根のおかか和え 牛乳	14 さつま芋のオレンジ煮 牛乳	15 蒸しかぼちゃ 牛乳
ごはん 元気レバー 小松菜と切干大根の和え物 なめこ汁 西条柿	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き あらめの煮物 大根の浅漬け 豆乳入りみそ汁	赤飯 鯛の姿焼き  秋の天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁・りんご	親子丼 煮豆 ごぼうサラダ 梨のコンポート	ごはん 魚のタンドリー風 ピクルス パプリカのソテー もやしのみそ汁・梨
里の味おにぎり パスチャライズ牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	梨のチーズケーキ お茶	きのこの炊き込みごはん お茶	切干大根おにぎり 牛乳
18 ココアクッキー お茶	19 <b>クッキング</b> かりかりいりこ 牛乳	20 煮昆布 牛乳	21 豆乳スープ お茶	22 <b>和食の日</b> ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 大根のから揚げ 白菜のみそ汁	ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え チンゲン菜のスープ みかん	麦ごはん 里芋の肉みそグラタン 柿ドレッシングのサラダ きのこ汁	五目うどん 納豆のかき揚げ 白菜と春菊のおかか和え 富有柿	ごはん さばの煮付け はりはりなます 油揚げのみそ汁 りんご
昆布ごはん パスチャライズ牛乳	ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	梅かつおおにぎり 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	芋つけ団子 牛乳
25 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	26 ふかし芋 牛乳	27 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	28 煮豆 牛乳	29 <b>弁当の日</b> いちごヨーグルト お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え ポイル野菜(ごまドレッシングがけ) あさり汁	ごはん ししゃもの磯部揚げ もやしのごま酢和え 大豆の煮物 切干大根のみそ汁	ごはん ちゃんちゃん焼き風 小松菜のごま和え はんぺん汁 みかん	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ  ラフランス	 ココアクッキー 牛乳
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	とろとろかぶのあんかけごはん お茶	パエリア風ごはん 牛乳	スイートポテト 牛乳	



かもめ組で『やってきたオハシマン』の紙しばいを読みました。その後、オハシマンが教えてくれたように、自分の箸を持って全員で曲げる・伸ばすの練習をしました。友達と持ち方を見せ合って、どの指を使うのか、箸のどの位置を持つのかを意識できました。給食の時間も、持ち方に気をつけながら食べていましたよ。

## お箸レッスンをしたよ

山岡さんをお迎えして、今年度も『お箸レッスン』を行いました。「箸を上手に持つためには、手先を動かして指の力をつけることが大事です」と話され、しいの実をつまんだり、新聞紙を長くちぎったりして、遊びを通して教えていただきました。また、給食を一緒に食べながら、食事マナーについても楽しく教えていただきました。



子どもたちが箸を正しく持って食べられるよう、お箸レッスンは11月も引き続きしていく予定です。ご家庭でも、箸の持ち方を見てあげてくださいね。



## 11月24日は『和食の日』です



11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせからきています。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食は、日本の四季折々の新鮮な食材を、だし汁やみそ、しょうゆなど日本独特の調味料で調理した、栄養のバランスにとっても優れた食事です。保育所では22日を『和食の日』とし、給食で使用しているいりこやかたお節でとっただしを味わったり、日本の食文化について伝えたりしていきます。チラシを配布いたしますので、ご覧ください。

