

# 11

## 月

# きゅう だより しょく



令和5年11月1日発行

### 目標

好き嫌いをしないで食べて  
風邪に負けない体をつくろう!!

寒くなり風邪をひきやすい時期になります。  
食事、睡眠、運動を心がけて、免疫力(病気から体を守る力)を高めましょう。

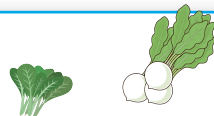
園では、

- 体が温まるものを食べる  
大根、蓮根、人参、かぶ、里芋などの根野菜や、白菜、小松菜、ねぎなどの冬野菜を食べる。
- 腸の働きを活発にする  
野菜、きのこなどの食物繊維の多いものを食べ、発酵食品(味噌、醤油、塩麴、納豆)を使い、腸の働きをよくする。



など免疫力を高める食事作りを心がけています。

### 今年の畑・・・



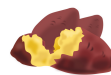
猛暑だった夏。畑の野菜のお世話に行きたくても、暑すぎてなかなか行けませんでした。そこで秋冬の野菜こそは、育ててお世話がしたいと、こりす組からいおん組まで、いろんな秋、冬野菜を育てています。(畑の様子は、給食室前のボードで随時お知らせいたします。どうぞご覧ください。) さっそく小松菜や大根、かぶのつまみ菜を収穫し給食でいただいています。さつま芋もたくさん採れました。天気が良い日が多いので、大根、かぶも元気に育っています。収穫が楽しみです。



### 焼き芋会

11月10日(金)、畑で収穫したさつま芋で焼き芋をします。  
石の上で焼く『石焼き芋』。

ホクホクのさつま芋! 食べるのが楽しみです!!



※雨天の場合は、焼き芋会は延期します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	ごはんの日	1 ・秋鮭ごはん ・わかめともやしの酢の物 ・厚揚げと大根のみそ汁	2 ・八宝菜 ・さつま芋とりんごのサラダ ・きなこ	3 文化の日	4 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
6 ・五目春巻き ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・麩のみそ汁	7 ・大根と厚揚げの煮物 ・焼きビーフン ・すこ	8 ・しんよこえカレー ・大根とうす揚げの和え物 ・りんご ★水ようかん	9 ・魚の照り焼き ・里芋の煮ころがし ・青菜ときのこの和え物 ・白菜と打ち豆のみそ汁	10  おにぎり弁当の日 ★石焼き芋	11 親子ふれあいデー
13 ・魚のごま焼き ・焼きさつま芋 ・茹でブロッコリー ・カレースープ ★芋きんつば(3歳未満児)	14 ・鶏肉ときのこの豆乳シチュー ・わかめと柿の和え物 ・みかん	15 ・黒米入りさつま芋ごはん ・かぶのそぼろ煮 ・チンゲン菜のみそ汁	16 ・魚の塩麴焼き ・青菜のおひたし ・きのこの天ぷら ・豆腐のすまし汁 ★芋きんつば(3歳以上児)	17 ・すき焼き風煮 ・じゃが芋とひじきのサラダ ・柿	18 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
20 ・白身魚のきのこあんかけ ・茹でブロッコリー ・かぶのすまし汁 ★五平もち(3歳未満児)	21 ・治部煮 ・水菜とキノコの Pasta ・昆布の佃煮	22 ・れんこんごはん ・青菜と切干し大根の和え物 ・じゃが芋のみそ汁 ・すこ	23 勤労感謝の日	24 ・鮭のちゃんちゃん焼き ・茹でブロッコリー ・厚揚げときのこのすまし汁	25 同上
27 ・煮魚 ・里芋とブロッコリーのごま和え ・わかめのすまし汁	28 ・鶏肉と大豆の揚げ煮 ・青菜のおひたし ・大根のみそ汁	29 ・へしこごはん ・かぶとりんごの酢の物 ・白菜のすまし汁	30 ・みそおでん ・青菜とれんこんの和え物 ・みかん ★五平もち(3歳以上児)	★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は、3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。	