11月 きゅうしょくだより

令和8年11月1日発行

目 標

好き嫌いしないで食べて
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、塩麹、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。

秋・冬の畑

今年も子供達が畑で秋冬野菜を育てています。
収穫出来たら「何にして食べようか」、「何かクッキングしたいな」とワクワクしながら、草取りや水やりなどのお世話や、看板づくりをしている子供達です。
秋からぞう組の子供達と育ててきた枝豆も無事収穫でき、枝豆おにぎりにして味わいました。
大豆も作りたいと盛り上がっていますが、はたして・・・。
さつま芋ほりには、いろんなクラスが参加しました。
焼きいも会で味わったあとは、クッキングも予定しています。

焼き芋会

10月30日（金）に予定していた『焼き芋会』、あいにくの空模様だったので、11月5日（木）に延期。
畑で収穫したさつま芋を、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！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ・がんもとかぼちゃの煮物 ・キャベツと きのこのみそ汁 ・おかかふりかけ	3 文化の日	4 ・納豆チャーハン ・わかめのすまし汁 ・りんご	5 おにぎり弁当の日	6 ・魚のフライ ・たたきごうぼうと 水菜のサラダ ・じゃが芋とにらのみそ汁 ・糠漬け	7 親子ふれあいデー
9 ・きのこ入りハンバーグ ・青菜と白菜のおかか和え ・かぼちゃのみそ汁 ★いきなり団子（3歳未満児）	10 ・魚の梅煮 ・さつま芋と きのこのかき揚げ ・白菜のすまし汁 ・きなこ	11 ・秋のおこわ ・ほうれん草のナムル ・豆腐のみそ汁	12 カレーの日 ・さつま芋入り しんよこえカレー ・ブロッコリーと大豆のサラダ ・柿 ★いきなり団子（3歳以上児）	13 ・魚の南蛮漬け ・茹でブロッコリー ・根菜汁	14 お弁当 （おかずを忘れずに持参ください）
16 ・鶏肉と大豆の揚げ煮 ・青菜の磯和え ・大根のみそ汁	17 ・魚のごま焼き ・おから入り ポテトサラダ ・茹でブロッコリー ・カレースープ	18 ・ビビンバ ・わかめときのこのすまし汁 ・りんご ★甘納豆入り蒸しパン（3歳未満児）	19 ・八宝菜 ・さつま芋とりんごのサラダ ・昆布の梅佃煮 ★甘納豆入り蒸しパン（3歳以上児）	20 ・ポトフ ・焼きビーフン ・糠漬け	21 同 上
23 勤労感謝の日	24 ・鮭と蕪の豆乳シチュー ・わかめと柿の酢の物 ・梅干し	25 ・鶏ごぼうごはん ・糠漬け ・青菜のみそ汁	26 ・みそおでん ・水菜ときのこのパスタ ・みかん	27 ・かぼちゃと鶏肉のグラタン ・茹でブロッコリー ・厚揚げのすまし汁 ★水ようかん	28 きりん組あゆみの会
30 ・魚の塩麹焼き ・青菜のごま和え ・春雨スープ		ごはんの日			

★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。

認定こども園　しんよこえ　TEL（0778）52-3883　FAX（0778）52-9600　E-mail tsukushinbo@carrot.ocn.ne.jp