

11

月

きゅうしよく だより



令和4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。

クイズラリー開催

今年の秋・冬の畑は、より野菜に親しみをもち、好きになれるように色々な野菜の種を蒔きました。子供達には内緒の『ひみつのたね』です。この『ひみつのたね』が大きく成長しました。そこで『ひみつのたね』クイズラリーを開催します。詳しい内容は、後日おたよりでお知らせします。景品もあります!(たぶん...)。お楽しみに!!



焼きいも会

11月1日(火)、畑で収穫したさつま芋で焼き芋をします。石の上で焼く『石焼きいも』。

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
	<p>1</p> <p> おにぎり弁当の日</p> <p>★焼きいも</p>	<p>2</p> <p> 蓮根ごはん 青菜と春雨の和え物 うす揚げと 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>八宝菜 キャベツとりんごのサラダ ちりめん納豆</p>	<p>5</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)</p>
<p>7</p> <p>鮭とじゃが芋のクリーム煮 わかめスープ 柿</p> <p>★青菜のおにぎり(3歳未満児)</p>	<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p> 秋のおこわ ほうれん草のナムル 豆腐のみそ汁</p>	<p>10</p> <p>秋刀魚のかば焼き 焼きさつま芋 茹でブロッコリー カレースープ</p> <p>★青菜のセルフおにぎり(3歳以上児)</p>	<p>11</p> <p>鶏肉と大豆の揚げ煮 青菜のおひたし 大根のみそ汁</p>	<p>12</p> <p>同上</p>
<p>14</p> <p>魚の照焼き 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</p>	<p>15</p> <p>大根と厚揚げの煮物 焼きビーフン 昆布の佃煮</p>	<p>16</p> <p> 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</p>	<p>17</p> <p>鯖の塩麴焼き 人参とみかんのマリネ 茹でブロッコリー 豆腐のすまし汁</p>	<p>18</p> <p>治部煮 水菜ときのこのパスタ みかん</p> <p>★水ようかん</p>	<p>19</p> <p>同上</p> <p>※午後の保育は休み</p>
<p>21</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 茹でブロッコリー 麩のすまし汁</p> <p>★いきなり団子(3歳未満児)</p>	<p>22</p> <p>すき焼き風煮 さつま芋と ひじきのサラダ りんご</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>白身魚のきのこあんかけ 焼きブロッコリー かぶのすまし汁</p>	<p>25</p> <p>カレーの日 </p> <p>しんよこえカレー 大根と焼揚げの和え物 柿</p> <p>★いきなり団子(3歳以上児)</p>	<p>26</p> <p>お弁当 (おかずを忘れずに 持参ください)</p>
<p>28</p> <p>鯖の塩焼き かぶと柿の酢の物 きのこのすまし汁</p>	<p>29</p> <p>鶏肉のレモン煮 青菜と蓮根の和え物 さつま芋の豆乳みそ汁</p>	<p>30</p> <p> へしこごはん わかめと もやしのナムル 白菜のすまし汁</p>	<p>ごはんの日 </p>	<p>★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。</p>	