



11がつのこんだてひょう



令和6年 平田保育所

金



今月の目標 **感謝して食べよう**

さつま芋や栗、柿といった旬の食材を味わう機会が増え、味覚からも秋の訪れを感じますね。

今月の目標は『感謝して食べよう』です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには、生き物の命をいただくことや、食事作りに携わる人への感謝の気持ちが込められています。7日(木)には田畑の恵みに感謝する収穫祭も計画しています。「食」に関わる様々な場面を捉え、食事のあいさつの大切さや、残さず食べることの大切さを子どもたちに伝えていきます。

☆れんこんを見て触ったよ！(りす組)

10月にりす組がれんこんを見たり、触ったりしました。節のつながった長いれんこんを見て興味深々でしたよ。

おおきいね！



1 ぞうのびのび ひよこすくすくの日

いちごヨーグルト
お茶

ごはん
豚肉のしょうが焼き
野菜の
人参ドレッシングかけ
そうめん汁
ごま団子
牛乳

月	火	水	木	金
4 振替休日	5	6	7 収穫祭 こあらひのび うさぎすくすくの日	8
※青字は新作メニューです。	カレークラッカー 牛乳	もちもちおから お茶	蒸し南瓜 お茶	煮豆 お茶
	ごはん 鶏肉の磯焼き 小松菜の和え物 南瓜の焼き浸し 白菜のみそ汁 とろとろかぶのあんかけご飯 パスチャライズ牛乳	ごはん/はんぺん汁 ちゃんちゃん焼き ピクルス 煮昆布 りんご 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	ごはん 焼きさんま 小松菜と切干大根の和え物 豚汁 みかん 黒米おにぎり 牛乳	ごはん 里芋の肉みそグラタン ひじきのマリネ キャベツの和え物 コンソメスープ 炒り玄米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
11	12	13	14 ひもおとし・誕生会	15
野菜クラッカー お茶	麩の黒糖がらめ お茶	豆乳スープ お茶	煮昆布 お茶	みそスコーン お茶
ごはん/豆腐のすまし汁 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) 里芋のみそかけ カルシウムたっぷりおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き あらめの煮物 納豆和え 具だくさん汁 茶飯おにぎり 牛乳	ごはん ししゃもの磯部揚げ ささみの梅だれ和え ブロッコリーのおかか和え 小松菜のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	赤飯/花麩のすまし汁 鯛の塩焼き 天ぷら 彩り和え みかん 米粉のりんごケーキ 牛乳	ごはん/しじみのみそ汁 肉じゃが 白菜と春菊の和え物 れんこんのマヨサラダ 柿 ひじきおにぎり 牛乳
18	19	20	21 弁当の日	22
麩のココアラスク お茶	人参ブリッツ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	黒糖ビスケット お茶	きな粉マカロニ お茶
ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 かぶとツナの和え物 わかめのすまし汁 みそ焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 白和え ブロッコリーのじゃこ和え 南瓜のみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	ごはん/なめこ汁 鶏肉のから揚げ キャベツの甘酢和え にんじんしりしり ラフランス 米粉のチーズクッキー 牛乳		ごはん/芋煮汁 魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 揚げごぼう 柿 昆布ごはん 牛乳
25	26	27	28	29
麩の青のリスナック お茶	ぱりぱりせんべい お茶	みたらし団子 お茶	かりかりいりこ お茶	ふかし芋 お茶
ごはん/かぶのみそ汁 揚げレバーの ごまソースからめ ほうれん草のナムル きのこの炒め物 豚肉と春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	ごはん/厚揚げのみそ汁 さばの煮付け 切り干し大根サラダ 焼きれんこん みかん スイートポテト 牛乳	ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 混ぜいなり寿司 お茶	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯香和え 煮豆 柿 のりおにぎり 牛乳	麦入りごはん/きのこ汁 焼きさんまの カレーマヨ焼き ほうれん草のコーン和え 大根の煮物 豚しぐれおにぎり 牛乳

11月24日は「和食の日」です！

和食文化の大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから『和食の日』とされました。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。

保育所では、子どもたちと和食を味わい、改めてだしを使った料理の良さを伝えたいと思います。ご家庭でもお子さんと一緒に和食を作り、楽しみながら味わう機会にしてみませんか？



「まごわやさしい」でバランスの良い食事

日本の伝統的な食材の頭文字を使った合言葉です。

「まごわやさしい」をキーワードに毎日の食事に取り入れると、バランスの良い健康的な食事へとつながります。



☆食べ物のがわかったよ！（ぞう組）

4月から放送当番さんの役割として、その日の食材が赤・黄・緑の三色のどの栄養グループであるのかを献立と共に放送してくれます。これまでは調理担当者が食材をグループ分けして伝えていましたが、10月からはぞう組さんが自分たちで考えていますよ。今までの知識も活かしつつ、友だちと相談してグループ分けをする姿に成長を感じています。

ボードを見ながら答え合わせをしていると、どの色に入るのかわからない食材やメニューについてつぶやきが聞かれるので、子どもたちがどのように思っているのかを直に知ることができます。調理担当者がその場で直接答えることで「なぜその色に分類されるのか」や多くの食材について知る機会となるよう、この時間を大切にしています。

また、ぞう組さんに紙芝居やポスターを用いながら食べ物のがわきについての話もしました。とても真剣に聞いてくれ、食べ物への興味がより深まったように感じています。

おからは何からできてる？



展示食のボードは、ぞう組がグループ分けをしたものです。