給食だより 11月 号

令和８年１０月３０日
富岡保育園

秋の気配を感じられるようになりました。日が沈むのもだんだん早くなりました。寒くなると体力も低下してきて風邪をひきやすくなります。そしてインフルエンザにも気を付けなければなりません。体に栄養をしっかり取り入れ、生活リズムを整える事が大事です。その為には、“早寝、早起き、朝ごはん”です。しっかり食べてしっかり休む事で、病気に負けない強い体をつくることになります。これからは鍋などの温かい食べ物が増えてきますが、メニューに欠かせない葉もの野菜の高騰が目立ちます。今年は地震や水害などで農作物の収穫にも影響しているようで、ご家庭でのやりくりが大変だと思います。保育園でも工夫しながら子ども達の為に頑張っています。

１０月の献立より

今月もよく食べました。“食欲の秋”そのものです。運動会でも大きく成長した子ども達の姿をご覧になった事でしょう。運動会の前々日には待ちに待ったハンバーガーの献立でした。今年はフライドポテトも付けて子ども達は「M のハッピーセットだ！！」と喜んでいました。給食室からのささやかな応援メニューでしたが、残りもなく完食してくれて私達も嬉しかったです。おやつでは久し振りにゆで卵を出しましたが、ゆで卵の殻をむく機会もないと思いつつも、以上児さんは上手にむいていました。卵を割るのも子ども達好きですのでお家でも子ども達がやりたいお手伝いをどんどんさせてほしいと思います。そこから食べ物に興味が沸いてきます。

よく食べた献立を紹介します

【主食・主食】
さばの塩焼き　ヘルシーチキンカツ
ミートローフのポテト包み　中華丼
鶏手羽中の甘辛焼き　とんとん天
きつねうどん　キッズビビンバ
鮭のサクサクソテー　焼きシュウマイ
スパニッシュオムレツ　ハンバーガー
ミートボールのトマト煮　タイピーエン



【おやつ】
青のりお麸ラスク　ゆで卵
いちごのヨーグルトムース
ごまスティック　南瓜もち
ツナマヨホットサンド
りんご寒天　豆腐ドーナツ
牛乳くずもち　おやつ小魚
マーブル蒸しケーキ

【副菜・汁】
キャベツのごまネーズ和え　みそ汁
バンサンスー　大根サラダ
豚汁　鶏ささ身のスティックフライ
そうめん汁　きゅうりのポリポリ
フライドポテト　コーンチャウダー
スパゲティサラダ
鶏とピーマンのチンジャオ風

知って得する 食の知恵袋

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（11）にほんしょく（24）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。ふだん食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。

かつおと昆布のだしの取り方

材料
かつお節、昆布、水

作り方
鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。
次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

ここに注目!
- 昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
- お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。



こどもの栄養 2026.11 月号







28 日のお弁当の日には九州電力苓北発電所様のご厚意により、うさぎ組以上お芋ほりをさせて頂き、大きなお芋にびっくりしながらも楽しくお芋ほりができました。収穫したお芋は、給食におやつに大切に使いたいと思います。



