

# 11月 しょくじだより

## R.611月 わらべのうち保育園

秋も深まり、朝晩が肌寒く感じるようになり、感染症の流行する冬も近づいてきました。寒い日には体を温める食材を食べて免疫力を高め、強いからだ作りをしましょう。

### 秋の食育活動

先月は、保育園でも、お芋ほり、さんま焼き、みそ汁作りと色々な食育活動がありました。

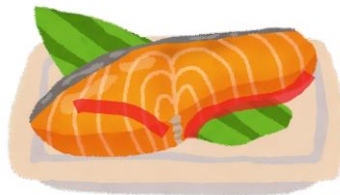
さんま焼きは、今年は園庭で炭火焼きにして大きいクラスは一匹丸ごと食べました。あかさんには網にさんまをのせたり、トングで上手にひっくり返したりして、魚を焼く体験をしました。丸ごと一匹を一生懸命ほぐしながらさんまの長い骨を見つつ食べましたよ。見たり、触れたり、匂いを嗅いだり、子どもたちはしっかり五感を使って秋を感じる体験をしました。

11月もたいよう組さんは骨つきの魚を食べる機会を増やしたいと思っています。自分で魚を食べることができるようになると魚を食べてみようという気持ちも増えるものです。魚が美味しい時期でもありますのでお家でも挑戦してみてくださいね。

### さかなのたべかた

- ひれをとって、むこうわにおきます。
- あたまのうしろからしっぽにむかってたべます。
- うえのみをたべたら、しっぽをはさみ、ほねをはずします。
- あたまとほねをむこうわにおきます。
- したのみもひだりからたべます。
- たべ終わったらのこったものをきれいにまとめておきます。

ちなみに...さけの切り身にも骨はあり、このマーカ一部分にあることが多いです。なんとなくでも場所が分かっていると食べる時に気をつけることができますね。



月	火	水	木	金	土
				1	2
				おにぎり 鮭の照り焼き ブロッコリー 大根煮しめ フルーツ <b>園弁当日</b>	ほしいも せんべい
4	5	6	7	8	9
	おにぎり やきいも 豚汁 フルーツ ツナとれんこんの炊き込み お茶	ごはん さんまの酢醤油煮 さきいかのサラダ みそ汁 フルーツ ゼリー 牛乳	ごはん すき焼き風に ブロッコリー みそ汁 フルーツ 大豆の甘がらめ 牛乳	ごはん さばのカレー竜田揚げ 梅サラダ みそ汁 フルーツ <b>いい歯の日</b> ごはんのお焼き お茶	ミルク餅 クッキー
11	12	13	14	15	16
ごはん さばのおろしに ナムル みそ汁 フルーツ おからクッキー 牛乳	ごはん 焼肉炒め かぼちゃ煮 みそ汁 フルーツ 納豆ご飯 お茶	ごはん 鮭の野菜あんかけ ひじきマリネ 呉汁 フルーツ チーズコーン蒸しパン 牛乳	ごはん 厚揚げ田楽 豚の胡麻ソース みそ汁 きなこいも 牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ風 バンサンスー 花ふのすまし汁 フルーツ 赤飯まんじゅう お茶	やきいも クラッカー
18	19	20	21	22	23
ごはん チャプチェ さつま芋おろし和え かきたまスープ みそ汁 フルーツ バースデーパン 牛乳	ごはん やきさんま 根菜ポトフ みそ汁 フルーツ 秋のフルーツ 牛乳	みそらーめん 大豆マヨサラダ ながいも梅煮 フルーツ 鮭しそおにぎり お茶	ごはん おでん 納豆和え たたきごぼう フルーツ カレーチャーハン お茶	ごはん 魚のコーンマヨ焼き 切干ナポリタン かぼちゃポターージュ フルーツ スイートポテト 牛乳	
25	26	27	28	29	30
ごはん 魚のムニエルトマトソース 骨太和え シチュー フルーツ 手作りふりかけごはん お茶	ごはん れんこん豆腐揚げ さといもといか煮 みそ汁 フルーツ パン 牛乳	ごはん いわしのかばやき 大根サラダ みそ汁 フルーツ トマト大学芋 牛乳	親子丼 青菜和え 大豆五目煮 フルーツ ブロッコリーピラフ お茶	ごはん 鮭グラタン れんこんソテー スープ みたらし団子 牛乳	蒸しパン せんべい