



冬の足音が聞こえ始めた11月、赤や黄色の葉っぱが茶色に変わり公園を歩くと「カサカサ」と落ち葉の音が聞こえます。子どもたちは秋晴れの下、園庭で元気に身体を動かしています。身体を動かすと自然におなかのすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます！」の声も大きく園内に響いていました。

*旬の食材*里芋

里芋が美味しい季節です。ぬめりがあるので皮をむくのに少し大変ですよね。しかしあのぬめりにこそ栄養成分が多く含まれています。カリウムの効果で塩分を排出し、高血圧の予防にもなります。



里芋の皮は蒸した後、水にさっとくぐらせるとつるんときれいにむけますよ♪

✿日本の郷土料理巡り✿

- ・5日(木) 19日(木) 山形県 芋煮
- ・9日(月) 30日(月) 香川県 うちこみうどん ・17日(火) 高知県 こうしめし
- ・11日(水) 25日(水) 鹿児島県 ふくれがしです。

七五三のお祝い

11月1日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝う事も)女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔から子どもの成長はめでたく、喜ばしい事でした。

また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



なかよしすみれ保育園 11月

	月	火	水	木	金	土
屋食	2 みそバターラーメン チキンピーンズ	3 文化の日 	4 カレー風味炊き込みご飯 ポテトのオープン焼き 人参の甘煮 コンソメスープ	5 ごはん 鶏のみそマヨ焼き 芋煮 えのきのすまし汁 ブロッコリー	6 ごはん 根菜バーグ きゃべつのコールスロー うす揚げのみそ汁	7 チキンライス かぶの豆乳スープ
	おやつ お茶 しらすとおかかのおにぎり		牛乳 きなこの和風ケーキ	牛乳 かぼちゃのおやき	牛乳 チーズ蒸しパン	お茶 お菓子
屋食	9 うちこみうどん かぼちゃのそぼろ煮	10 ごはん 鯖のきじ焼き 五目豆 にんじんのゆかり和え ちくわのすまし汁	11 パンの日 コッペパン きのこのクリームシチュー チキンサラダ くだもの	12 ごはん タンドリーチキン 秋野菜ラタトゥイユ きゅうりの昆布和え ほうれん草のスープ	13 カレーライス セロリともやしの和え物 くだもの	14 肉ごぼう丼 けんちん汁
	おやつ 牛乳 カルシウムトースト	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ふくれがし	牛乳 いもようかん	牛乳 コーンマヨパン	お茶 お菓子
屋食	16 和菓子の日 みそバターラーメン チキンピーンズ	17 こうしめし 鮭の南部焼き きんぴらごぼう さつまいものおかか和え ゆばのすまし汁	18 パンの日 食パン・ジャム ポテトのオープン焼き 人参の甘煮 コンソメスープ	19 ごはん 鶏のみそマヨ焼き 芋煮 えのきのすまし汁 ブロッコリー	20 誕生日会 ごはん 根菜バーグ きゃべつのコールスロー くだもの うす揚げのみそ汁	21 チキンライス かぶの豆乳スープ
	おやつ お茶 栗芋蒸ししょうかん	牛乳 くだもの・お菓子	お茶 しらすとおかかのおにぎり	牛乳 かぼちゃのおやき	牛乳 焼き芋	お茶 お菓子
屋食	23 勤労感謝の日 	24 3歳ふりかけクッキング ごはん タンドリーチキン 秋野菜ラタトゥイユ きゅうりの昆布和え ほうれん草のスープ	25 パンの日 食パン きのこのクリームシチュー チキンサラダ くだもの	26 ごはん 鯖のきじ焼き 五目豆 にんじんのゆかり和え ちくわのすまし汁	27 作品展 カレーライス セロリともやしの和え物 くだもの	28 作品展 肉ごぼう丼 けんちん汁
	おやつ 牛乳 カルシウムトースト	牛乳 ヨーグルト・お菓子	牛乳 ふくれがし	牛乳 いもようかん	牛乳 コーンマヨパン	お茶 お菓子
屋食	30 うちこみうどん かぼちゃのそぼろ煮					