

11月 給食だより

令和7年10月31日発行No8 認定こども園 希望が丘幼稚園

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してまいりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう。
幼稚園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう工夫しています。

絵本でも食べ物を楽しもう

秋といえば「読書の秋」ですね！幼稚園の玄関に食べ物の絵本を集めたコーナーを設置しました。食べ物が主人公だったり、季節の食べ物が題材の絵本だったり、読んでいると大人もお腹が空いてしまうくらいおいしそうな絵の本など…いろいろな種類の食べ物の絵本が置いてあります。絵本からも食べ物に興味をもってもらえたら嬉しいです。



11月はちゅうりっぷ組 リクエスト給食

元気いっぱいなちゅうりっぷ組、好きなものが給食に出るととても喜んでくれます。ちゅうりっぷ組の好きな給食は…

- ・コッペパン
- ・ブルーベリージャム
- ・オムレツ
- ・ぶどうゼリー
- ・牛乳

喜んでもらえるように愛情込めて調理させていただきます。

11月12日に提供予定です

12月はすずらん組のリクエスト給食を予定しています。



和食で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれています。これは、味覚のセンサーである「味蕾(みらい)」が成人よりも幼児に多いからです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準になってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。

11月24日は『いい日本食の日』です



給食レシピ

鯖のもみじ煮

～いつもの食材でおいしい秋見つけた♪～

材料(4人分)

鯖切り身……………4切
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ4
生姜(すりおろす)…小さじ1/4
酒……………小さじ1
酢……………小さじ1
みりん……………小さじ1
水……………200CC
大根……………10センチ
人参……………5センチ

- ① 大根と人参はすりおろす
- ② 鍋にAを入れて加熱し、ふつふつしてきたら、鯖を入れ弱火～中火で煮る。鯖に火が通ったら①を入れて水分を飛ばす。

～ポイント～

煮魚は火を止めて10分くらい休ませると味がなじみます。

11月28日(金)に提供予定です♪



今月の食育

11月10日は待ちに待ったひまわり組食育給食の日です。食べ物のはたらきを学びみんなが元気になる給食を考えてくれました。

ひまわり組にメニュー表も作ってもらいました。とっても素敵なメニュー表です。ぜひご覧ください。

幼稚園の畑に植えたお芋の苗が太く長く伸び、畑からはみ出るほど成長しました。30日にこすもす組で芋掘りを行い、大きくなったお芋を収穫しました。土をよけるのに苦戦しつつも、なんとかまわりの土をよけ、顔を出したお芋を力いっぱい引っ張ると…「とれたー♪」と、あちこちから嬉しい歓声。大きなお芋小さなお芋いろいろな形のお芋に驚きながらも、収穫の喜びを味わうことができました。

