



# 11月の食育だより



## ★今月のテーマ

感謝して食べる

## ★今月の目標

食物を作る人に感謝しこぼさず食べる  
食物を粗末にしない

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。今月のテーマは「感謝して食べる」です。「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集める様子からきた言葉と言われています。野菜やお肉、お魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することは食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を、食材の産地や畑といった話題にしてみたいかがでしょうか。

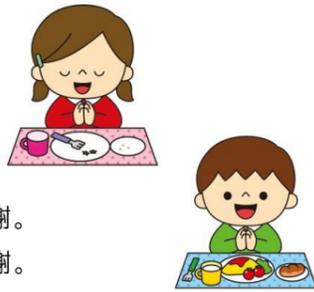
園では、ひとつひとつの「命」に感謝の気持ちを込めて、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさまでした」と元気よく挨拶をして、食事をいただくよう取り組んでいます。ご家庭でも、きちんと挨拶ができる習慣を身につけ、感謝の心を育てていきましょう。

### \*旬の食材\*

ブロッコリー、しゅんぎく、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、みずな、れんこん、りんご  
ずわいがに、さば、はまち、ゆず ※葉物野菜が多く収穫される時期です

### 大切にしよう~5つの感謝~

- 『自然へ』：作物を育む大地、きれいな水、太陽の恵への感謝。
- 『いのちへ』：野菜、肉、魚など、人と等しく尊い命への感謝。
- 『労働へ』：食事が食卓に並ぶまでのたくさんの人の存在への感謝。
- 『知恵へ』：地域や家庭で受け継がれてきたレシピや知恵、愛情への感謝。
- 『周りの人へ』：一緒に楽しい食事を囲んでくれる身近な人たちへの感謝。



### 身体をあたためて風邪予防

気温が低くなり始め、風邪をひきやすくなる季節です。風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事を摂ることが、風邪の予防につながります。

#### ◎身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、スープ、シチュー

#### ◎身体をあたためる食品

ネギ、ニラ、玉ねぎ、生姜、ニンニク、かぼちゃ  
ごぼう、人参、大根など

旬のさつまいもを使った芋蒸しパンを食べています♪



ふじ組さんは、11月10日（木）にクッキング教室を予定しています。  
今回はスイートポテトです！ご家庭でエプロン、三角巾、マスクの準備をお願いします。  
みんなで楽しく作ります♪子どもたちの感想を楽しみにしててくださいね。



## 11月の給食献立表

令和4年11月1日発行  
田原児童園

| 曜日   | 行事            | 朝のおやつ<br>(牛乳が付きます) | お昼<br>(未満児は白御飯が付きます)    | おやつ<br>(未満児はスキムミルクが牛乳になります)                                |
|------|---------------|--------------------|-------------------------|--|
| 1 火  | 移動図書<br>体育指導  | せんべい               | 肉じゃが<br>酢の物             | 豚肉・わかめ・蒲鉾・春雨<br>★バナナケーキ<br>牛乳                              |
| 2 水  | 身体測定          | おにぎり               | 洋風かき玉汁<br>野菜炒め          | 鶏肉・しいたけ・豆腐・卵<br>ベーコン<br>★パンナコッタ<br>スキムミルク                  |
| 3 木  | 《文化の日》        |                    |                         |  |
| 4 金  | そろばん教室        | せんべい               | 魚の照り焼き<br>ココロコサダ        | 魚・ベーコン<br>★みたらし団子<br>スキムミルク                                |
| 5 土  |               | ウエハース              | 中華煮<br>バナナ・牛乳           | 鶏肉・卵・しめじ・牛乳<br>お菓子<br>牛乳                                   |
| 7 月  |               | せんべい               | チキン南蛮<br>菜焼き            | 鶏肉・油揚げ・しらす干し<br>★クッキー<br>スキムミルク                            |
| 8 火  | 芋ほり           | おにぎり               | 春雨スープ<br>蓮根の金平          | 鶏肉・春雨・しいたけ<br>豚肉・胡麻<br>★チョコパウンドケーキ<br>牛乳                   |
| 9 水  |               | ビスケット              | 栄養揚げ<br>パンサンスー          | 魚・卵・胡麻・春雨・ハム<br>★フルーツポンチ<br>スキムミルク                         |
| 10 木 | クッキング<br>教室   | おにぎり               | 豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草のソテー    | 豚肉・ベーコン・バター<br>★スイートポテト<br>牛乳                              |
| 11 金 | オータム<br>ピクニック | せんべい               | 鶏のつくね焼き<br>マカロニサラダ      | 鶏肉・マカロニ・ハム<br>マヨネーズ<br>★プリン・ビスコ<br>牛乳                      |
| 12 土 |               | ウエハース              | ポークカレー<br>ゆで卵・牛乳        | 豚肉・カレールウ・卵・牛<br>乳<br>お菓子<br>牛乳                             |
| 14 月 |               | バナナ                | オランダ風煮<br>ジャコ入りサラダ      | 牛肉・豚肉・さつま揚げ<br>しらす干し<br>★お好み焼き<br>牛乳                       |
| 15 火 | 体育指導          | おにぎり               | 魚のフリッター<br>ピーナッツ和え      | 魚・薄力粉・卵・ゆ・わかめ・<br>しらす・ピーナッツ粉<br>★フルーツヨーグルト<br>牛乳           |
| 16 水 |               | おにぎり               | 厚揚げの野菜あんかけ<br>胡麻和え      | 厚揚げ・胡麻<br>★スキムわらび餅<br>スキムミルク                               |
| 17 木 | おにぎりデー        | せんべい               | ひじきハンバーグ<br>カリカリサラダ・バナナ | 牛肉・豚肉・卵・薄力粉<br>パン粉・ベーコン・マヨネー<br>ズ・果汁100%ジュース<br>★ラスク<br>牛乳 |
| 18 金 | そろばん教室        | おにぎり               | 豚汁<br>レバーの甘辛煮           | 豚肉・豆腐・鶏肉・レバー<br>★ココア蒸しパン<br>スキムミルク                         |
| 19 土 |               | ウエハース              | チキンカレー<br>ゆで卵・牛乳        | 鶏肉・カレールウ・卵・牛乳<br>お菓子<br>牛乳                                 |
| 21 月 | 誕生会           | コーンフレーク            | 唐揚げ・スパサラダ・ミ<br>ニトマト・ゼリー | 鶏肉・マカロニ・ハム・マヨ<br>ネーズ・果汁100%ジュ<br>ース<br>★ケーキ<br>牛乳          |
| 22 火 | 職場慰問          | おにぎり               | 鶏つくねの甘辛煮<br>春雨の五目炒め     | 鶏肉・豚肉・春雨・しいたけ<br>★ごまクッキー<br>スキムミルク                         |
| 23 水 | 《勤労感謝の日》      |                    |                         |  |
| 24 木 |               | ビスケット              | 魚の煮付け<br>卵の花和え          | 魚・豚肉・おから<br>★手作りパン<br>牛乳                                   |
| 25 金 | 避難訓練          | おにぎり               | ポークカレー<br>ごまねーず和え       | 豚肉・カレールウ・胡麻<br>マヨネーズ<br>★ミックスゼリー<br>スキムミルク                 |
| 26 土 |               | ウエハース              | 和風かきたま汁<br>バナナ          | 鶏肉・豆腐・卵・ワカメ<br>お菓子<br>牛乳                                   |
| 28 月 |               | せんべい               | かぼちゃスープ<br>チーズオムレツ      | 鶏肉・生クリーム・チーズ<br>卵<br>ヨーグルト<br>ウエハース・スキム                    |
| 29 火 | 交通安全教室        | おにぎり               | 鶏の照り焼き<br>天ぷらと蒟蒻の炒め物    | 鶏肉・豚肉・さつま揚げ<br>★ごま団子<br>スキムミルク                             |
| 30 水 |               | ポーロ                | 親子煮<br>五目金平             | 鶏肉・卵・さつま揚げ<br>★ジャムサンド<br>牛乳                                |

※ 朝おやつは未満児のみ、以上児の昼食は御飯持参となります。（土曜日と同様）

※ ★印は手作りおやつです。

※ ----の右側は、献立に使用する食材のうち、アレルギーに関する食材のみ記載しています。

◎ 以上児は、17日 おにぎりデー、21日 誕生会は、  
家庭より「おにぎり」をお願いします。

### \*1ヶ月平均栄養素量\*

| 《未満児（主食込み）》 |          | 《以上児（主食なし）》 |          |
|-------------|----------|-------------|----------|
| エネルギー       | 538 kcal | エネルギー       | 473 kcal |
| たんぱく質       | 22.1 g   | たんぱく質       | 19.5 g   |
| 脂質          | 19.5 g   | 脂質          | 17.0 g   |