



11月 食育だより

銀の鈴保育園

2021.11.1

栄養士 鈴木

いもほり



10月の食育の様子

中里農園へ芋ほりにいきました。
寒さに負けず、さつまいも掘りに夢中だった子どもたち。「ゴツゴツしているね」「土ってあつたかいね」「芋のつるってこんなに長いんだ」などたくさんのお見聞を教えてくださいました。
そして、収穫したさつまいもを使って、10月は食育にも力をいれました。「さつまいもを温めるとどんな変化があるかな?」と考えてもらうと・・・「皮の色がかわった!」「べたべたしてるよ」「さつまいもが白から黄色になったよ」などよく観察していましたよ。

いっぱい芋がついてる～



甘くておいしいね♡



温めたら、甘いにおいがするね。
早く食べたい!

さつまいもでんぷんを触ったよ。
「この粉、サラサラしてる～」



「秋の七草」を知っていますか?
『万葉集』に秋に咲く花のうたとして多くの人に愛されてきました。
「春の七草」と違って、花の風情を楽しむためなんですよね・・・



ぱんだぐみ・こあらぐみ・きりんぐみで、収穫したさつまいもを使って、「干し芋」を作りました。

掘った紫芋も干し芋にして、味を比べてみましょう！

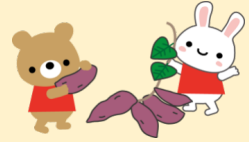
順番に食育を行いました。



こあらぐみ・・・蒸したさつまいもの皮剥き。

きりんぐみ・・・包丁を使って切る。

ぱんだぐみ・・・切ったさつまいもをあみに並べ、外に干す。



各クラス、食育体験によって、気づきや発見がたくさんありましたよ。

どのクラスも「クッキングをもっとやりたい！」と言ってくれて嬉しかったです。

みんなで協力して作った「干し芋」。来月には食べられるといいですね・・・

手が甘いにおいがする～



べたべたしてるね

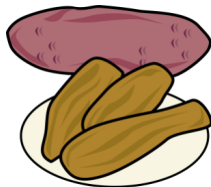
包丁使うの楽しいね～☆彡



なんかグニャグニャする～💧



早く食べたいなあ～★



干し芋ってこうやって作るんだ～



今月の食育

【和食ってなんだろう？】(対象:ぱんだぐみ・こあらぐみ・きりんぐみ)

11月24日は『和食の日』です。基本の「だし」について、みんなで楽しく学んでいきます。





11月の献立表

銀の鈴保育園

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	月	ミートスパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ	豚肉 スキムミルク チーズ	人参 玉ねぎ トマト セロリ	467	63.4	17.6	14.8
		だいこんサラダ スープ りんご	じゃこごはん	米	ツナ ベーコン 牛乳 しらす	ほうれんそう キャベツ りんご	635	85.9	24.1	20
2	火	にんじんライス とうふのグラタン	ぎゅうにゅう	米 パン粉	豆腐 牛乳 スキムミルク	人参 パセリ 玉ねぎ 枝豆 ほうれん草 椎茸 しめじ	448	67.3	16	12.4
		きのこいため スープ グレープフルーツ	おにまんじゅう	じゃがいも さつまいも	鶏肉 粉チーズ ベーコン	パプリカ ブロッコリー 小松菜 グレープフルーツ	646	100.1	22.7	16.9
4	木	ごはん とりのアップルソース・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	りんご 人参 ブロッコリー 玉ねぎ	464	60.5	19.9	15.1
		ジャーマンポテト ミネストローネ オレンジ	ツナトースト	食パン マヨネーズ	ウインナー 牛乳 ツナ	パセリ キャベツ トマト オレンジ コーン	654	87	28	20.5
5	金	ごはん かじきパンこやき・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 パン粉	めかじき 油揚げ 牛乳	パセリ パプリカ 玉ねぎ 人参	455	64.7	18.6	12.7
		はるさめいために みそしる パナナ	おこのみやき	春雨 小麦粉	豚肉 卵 スキムミルク	ねぎ なす パナナ キャベツ	640	88.5	28.3	17.6
8	月	ごはん チーズハンバーグ・じゃがいも	ぎゅうにゅう	米 パン粉 じゃがいも	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ パセリ きゅうり 人参 しめじ	481	63.5	20.1	15.1
		マカロニサラダ スープ かき	やきうどん	マカロニ	チーズ ハム	ほうれん草 柿 キャベツ ピーマン	652	86.2	27.5	20.5
9	火	ごもくいなりふうまぜごはん さばのおやき・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米	油揚げ さば	椎茸 人参 ごぼう ミニトマト	449	64.9	17.6	13.2
		にあい みそしる りんご	にくまん	里芋	さつま揚げ 牛乳 豚肉	れんこん 白菜 りんご	625	86.4	25.9	18.7
10	水	ごはん とりのからあげ・じゃがいも	オレンジジュース	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 卵 わかめ	ブロッコリー きゅうり 人参	511	79.5	17.4	13.5
		ミモザサラダ みそしる オレンジ	いちごスティックケーキ ☆チーズ	マヨネーズ いちごスティックケーキ	スキムミルク ☆チーズ	ミニトマト 大根 オレンジ	637	94.9	23.7	17.8
11	木	まめカレー	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 大豆 スキムミルク	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ もやし	446	67.2	14.5	13.2
		キャベツとベーコンいため スープ パナナ	ふかしいも	さつまいも	ベーコン 牛乳	パプリカ 小松菜 えのき パナナ	628	97.7	20.2	17.6
12	金	ごはん こうやどうふいりたまごやき・パプリカ	やさいジュース	米	高野豆腐 卵 豚肉	椎茸 人参 ねぎ パプリカ 玉ねぎ	481	74.8	18.5	11.5
		にくじゃが みそしる りんご	ミニチキンバーガー	じゃがいも ロールパン	チキンナゲット	グリーンピース しめじ かぼちゃ りんご	647	100.1	25.7	15
15	月	ぶたどん かきなます	ぎゅうにゅう	米	豚肉 わかめ	玉ねぎ パプリカ いんげん 大根	458	64.4	17.5	13.8
		みそしる パナナ	ピーフンいため	さつまいも ピーフン	牛乳	人参 柿 パナナ ピーマン キャベツ	637	90.1	24	18.5
16	火	ごはん とりのつくねに	ぎゅうにゅう	米	鶏肉 厚揚げ	玉ねぎ ほうれん草 人参 ねぎ	444	62.4	16	13.6
		ほうれんそうごまあえ みそしる かき	カレーピラフ	片栗粉	牛乳 ベーコン	いんげん 柿 マッシュルーム	620	87.6	23.2	18.5
17	水	ごはん にくどうふ	ぎゅうにゅう	米	豚肉 豆腐 かまぼこ ひじき	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり	451	67.7	17.3	12.2
		ひじきすのもの とうみじる りんご	きなこあげぱん	ロールパン	かにかま 油揚げ 牛乳 きなこ	春菊 もやし 白菜 りんご	649	96.6	24.9	17.7
18	木	ロールパン さけのクリームシチュー	ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも	鮭 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	402	52.1	17.9	13
		にんじんサラダ みかん	たきこみごはん	米	ツナ 油揚げ	ほうれん草 みかん いんげん	612	84.8	25.9	18.4
19	金	けんちんうどん チキンナゲット・ポテト	オレンジジュース	うどん 里芋	豚肉 かまぼこ	大根 人参 ねぎ 椎茸	513	68.7	18.2	18.1
		ヤクルト	レアチーズケーキ	ビスケット	チキンナゲット チーズ	ブロッコリー みかん 黄桃	610	80.7	23.3	20.5
22	月	ハヤシライス ポテトサラダ	はちみつヨーグルト	米 マヨネーズ	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン きゅうり	497	72.6	17.2	15
		スープ かき	ウエハース	コーンフレーク ウエハース	スキムミルク ヨーグルト	グリーンピース パプリカ キャベツ 柿 パナナ	632	96.5	21.9	17.3

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
24	水	ごはん さんまおろしに・にんじん	ヤクルト	米	さんま 鶏肉 豆腐 わかめ	大根 人参 白菜	470	72.9	17.3	11.5
		はくさいゆかりあえ すましじる みかん	まめむしぱん	小麦粉	牛乳 スキムミルク 金時豆	いんげん みかん	654	95.9	25.3	17.4
25	木	ごはん スペインふうオムレツ・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	卵 ウィンナー スキムミルク	玉ねぎ トマト パセリ パプリカ	457	64.1	18.4	13.7
		レバーオーロラソース スープ パナナ	ココアホットケーキ	片栗粉 小麦粉	鶏レバー 豚肉 牛乳	ブロッコリー しめじ 白菜 パナナ	639	92.2	25.4	17.9
26	金	ごはん すぶた	ぎゅうにゅう	米 片栗粉	豚肉 卵	椎茸 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし	443	67.6	16.1	12
		たまごいりナムル スープ グレープフルーツ	いちごジャムパン	いちごジャムパン	わかめ 牛乳	ほうれん草 ねぎ グレープフルーツ	645	99.7	22.8	16.4
29	月	ごはん ぶたのマーマレード焼き・パプリカ	ぎゅうにゅう	米	豚肉 納豆 油揚げ	玉ねぎ パプリカ ほうれん草	461	63.2	18.6	14.3
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる りんご	フレンチトースト	食パン 長芋	牛乳 スキムミルク 卵	おくら 人参 なす りんご	633	86.8	26.2	19.4
30	火	ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう	中華麺	豚肉 えび かまぼこ 海苔	人参 キャベツ もやし いら	570	71	26	19.6
		こまつなのりあえ ジョア	チャーハン	米	ジョア 牛乳 卵 ベーコン	小松菜 白菜 玉ねぎ ピーマン	652	89.2	28.7	19.6

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。



新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

中里農園のおやさい

きゅうり
春菊 ほうれんそう

誕生会食メニュー	けんちんうどん
郷土料理(茨城県)	五目いなり風まぜごはん 煮合い

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

【 1日当たりの平均 】

未満児	エネルギー	468	たんぱく質	18	脂質	13.9
	炭水化物	66.6				
以上児	エネルギー	637	たんぱく質	24.9	脂質	18.3
	炭水化物	91.3				