１１がつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児
1		香味揚げ･レタス	スキムミルク	お茶			鯖の味噌煮･すまし汁	牛乳	牛乳
	水	かぶの甘酢和え			10	金	南瓜のごまマヨ和え	昆布の佃煮	
22		ちび納豆･梨	白玉ぜんざい	ご飯			サニーレタス･柿	おにぎり	ご飯
2	木	ポークケチャップ	牛乳	牛乳	11		肉うどん	お茶	牛乳
		ポテトサラダ				土			
24	金	サニーレタス･りんご	ふくれ菓子	ご飯	25		バナナ	あんバターロール	
4		ちゃんぽん	お茶	牛乳	13		ポークカレー	スキムミルク	牛乳
	土					月			
18		みかん	おにぎり		27		フルーツヨーグルト和え	手作りクッキー	ご飯
6		クリームシチュー	スキムミルク	牛乳	14		けんちん汁	牛乳	お茶
	月	白菜の昆布和え	バナナ			火	ひじき煮		
20		レタス･りんご	きな粉かりんとう	ご飯	21		トマト･サラダ菜･みかん	アップルケーキ	ご飯
7	火	野菜のかき揚げ	牛乳	牛乳	15		ガリバターチキン	牛乳	牛乳
		呉汁	7日　焼き芋			水	キャベツの味噌マヨ和え		
16	木	ブロッコリー･みかん	16日いりこもち	ご飯	29		サニーレタス･ミニトマト	ピザトースト	ご飯
		おでん	スキムミルク	お茶	17	金	スパニッシュオムレツ	スキムミルク	牛乳
9	木	ブロッコリーのマヨ和え	ツナカレー				千切り大根の含め煮	バナナ	
		ミニトマト･サラダ菜	トースト	ご飯	30	木	サニーレタス･甘夏缶	棒チーズ	ご飯
		お誕生会							
28	火	ちらし寿司　鯖の香味焼き　ウインナー　ブロッコリー ほうれん草のすまし汁　ミニトマト　みかん						ヨーグルト バナナ	お茶

秋も一段と深まり、吹く風も少しずつ冷たくなってきましたね。
体調を崩しやすい季節です。
栄養価が高い旬の食材を給食では沢山取り入れていきます
しっかり食べて、風邪予防のための体力・免疫力をつけていきましょう。

秋の遠足
8日

１１月２４日は和食の日

日本には、豊かな自然があり、各地域に根差した多様な食材が用いられています。
そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。
この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

だしとは

昆布・鰹節・煮干し・焼きあご・干し椎茸・干し海老などを煮だした汁のこと。
うまみを引き出したものがだしです。
だしのうまみは、和食の味の基本となります。

七五三のお祝い

１１月１５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歳で祝うことも）、女の子は３歳と７歳でお祝いをします。
昔は乳幼児の死亡率が高く、こどもの成長は現在以上に貴重で喜ばしいことでした。
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、飴の色も縁起が良い紅白です。