



給食だより



かやの実保育園

給食室



秋も深まり日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも増してきましたね。
この時期は食欲の秋という言葉もある通り、いろいろな食材が旬を迎えます。ブリやサバ、きのこ・芋類、果物ではりんごや柿なども一段と美味しさが増してきます。

秋の味覚を取り入れながら、これから訪れる寒い冬に向けて食事を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

また、だんだんと風邪が流行る時期です。風邪の原因は、気温や湿度が低くなり抵抗力が弱まってしまうため感染します。風邪予防のためにもバランスのとれた食事を心がけ、体が温まるようなものを食べましょう。

郷土料理 山口県



- ・**柏椀**：鶏肉としいたけがメインの汁物で、料理名の「かしわ」は鶏肉を意味します。
- ・**チキンチキンごぼう**：ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶして揚げて、甘辛いタレをかけた料理です。
- ・**はすのさんばい**：「はす」は、れんこんのことで「さんばい」は三杯酢を意味します。
- ・**岩国寿司**：酢飯にでんぶやれんこん、しいたけなどの具材を何層にも重ねて作る押し寿司です。

11月15日は子どもの成長を願う

七五三の日です。



七五三の日は、これまで無事に成長したことを感謝し今後も健やかであるようにお参りします。
千歳飴の千歳は千年という意味です。



今月の食育



- ・七五三メニュー：14日
- ・郷土料理（山口県）：28日
- ・遠足：6日

（幼児クラスはお弁当の用意をお願いします♪）

- ・玉ねぎの皮むき：5.19日（幼児）
- ・きのこほぐし：4.18日（うさぎ組）

★のり巻き作り（幼児）

5日：どんぐり、19日：まつぼっくり

のり巻き作りでは、エプロンとマスクを使用しますので用意をお願いします！



愛情ギュッとずーっとはむら♡

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
17月	混ぜごはん	10月	ふりかけごはん
4.18火	ゆかりごはん	11.25火	混ぜごはん
5.19水	混ぜごはん	12.26水	ふりかけごはん
6.20木	ふりかけごはん	13.27木	ゆかりごはん
7.21金	混ぜごはん	14.28金	わかめごはん
1.8.22土	焼きおにぎり	15.29土	焼きおにぎり