

11月



給食だより

さくら保育園 給食室

公園の木々も色づき、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きました。寒い日には体を温める食材を食べて、寒さに負けない元気いっぱいな体作りを目指していきましょう！

体を温める食材

冬が旬のものや、
寒い地域で取れるもの
にんじん・ごぼう
大根・かぶ など



動物性食品
卵・赤身の魚
チーズ・レバーなど



発酵食品

納豆・味噌・キムチ
など



郷土料理～熊本県～

れんこんのはさみ焼き

熊本はれんこんの産地として知られ、
辛子蓮根がよく食べられています。

のっぺ

全国的に親しまれている郷土料理ですが、
熊本では角切りにした野菜が特徴です。

いきなり団子

いきなりは熊本弁で「すぐに・簡単に」
という意味があります。いきなりお客さん
が来てもすぐに作っておもてなしでき
ると言われています。

今月の食育活動

- サンドイッチ作り (たんぼぼ) 7日
- のり巻き作り (かぜ) 8日
- (そら) 27日

(エプロン・三角巾の準備を

お願いします)

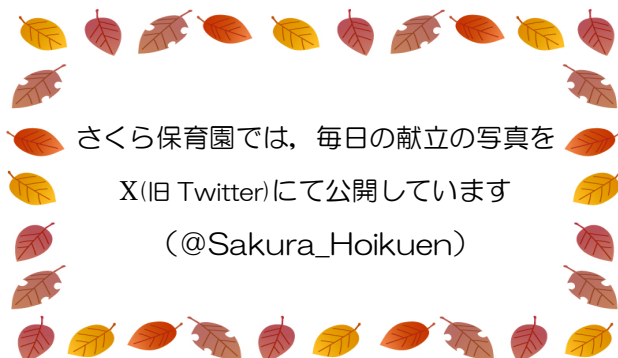
- 七五三会食 (幼児) 15日
- レストランごっこ (幼児) 16日
- 魚市場 29日

魚屋さんに子どもの
目の前で魚をおろし
てもらいます！



補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
13,27 月	ごましおごはん	6,20 月	ふりかけごはん
14,28 火	ゆかりごはん	7,21 火	わかめごはん
1,15,29 水	わかめごはん	8,22 水	ゆかりごはん
2,16,30 木	ふりかけごはん	9 木	おかかごはん
17 金	おかかごはん	10,24 金	ごましおごはん
4,18 土	焼きおにぎり	11,25 土	焼きおにぎり



さくら保育園では、毎日の献立の写真を
X(旧 Twitter)にて公開しています
(@Sakura_Hoikuen)