

# 11月 給食だより

さくら保育園 給食室

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！

## 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

## 体を温める食材

### 動物性食品

卵・赤身の魚

チーズ・レバーなど

### ～芋煮週間～

こんにゃくちぎり：27日（ばら） 材料切り：27日（すみれ・ゆり）

しめじほぐし：28日（たんぽぽ）

芋煮会：28日

## 発酵食品

納豆・味噌・キムチ

など

## 郷土料理～福井県～

### あぶらげごはん

昔から田んぼの用水掃除など村の共同作業後に振る舞われるていた料理で、今ではおにぎりにして食べたり行楽のお供として親しまれています。

### 長寿なます

名前の通り食べると長生きするとされる料理です。大根には酵素が多く含まれているため胃腸の調子を整えたとされ、人参は緑黄色野菜として栄養価が高く、油揚げはタンパク質が豊富、ごまも健康的な食材とされています。これらが使われる「長寿なますは」は名前だけでなく、実際に健康的な郷土料理として認識されています。

### おっぱ

柔らかくなるまで煮た小豆に砂糖を加えあんこを作り、薄い塩味で茹でた里芋を加えて甘く煮て仕上げる料理です。

## ○今月の食育活動○

- ・のり巻き作り 6日（そら）19日（かぜ）
- ・サンドイッチ作り 7日（たんぽぽ）
- ・七五三会食 14日
- ・17日 魚おろし

幼児クラスで、一匹の魚が切り身になるまでを見せま  
す。いつもの切り身がどのようにできているかを知ると  
同時に、命の大切さを知ってもらいたいと思います。

## 補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
17 月	ごましおごはん	10 月	ふりかけごはん
4,18 火	ゆかりごはん	11,25 火	わかめごはん
5,19 水	わかめごはん	12,26 水	ゆかりごはん
6,20 木	ふりかけごはん	13,27 木	おかかごはん
7,21 金	おかかごはん	14,28 金	ごましおごはん
8,22 土	焼きおにぎり	1,15,29 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)