









## 11月さくらんぼ保育園献立カレンダー

		行事	主食	献立名		おやつ
1	金	熊山親子登山(そら) 		雑穀ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ●レバーと根菜のかりんとう ブロッコリーのしらす和え えのきのみそ汁	 	ねったぼ
2	土			あんかけうどん 果物		ドーナツ 牛乳
3	日	文化の日				
4	月	振替休日				
5	火	お泊り保育ごっこ(ほし)		食パン ポークマリネード ペンネアラビアータ コーンサラダ コンソメスープ		鉄分おにぎり
6	水			ごはん 鯖の竜田揚げ風 卵の花 白菜のおかか和え 大根のみそ汁		★りんごクッキー 牛乳
7	木	お泊り保育(ほし) 親子貸出 		中華丼 もやしのナムル ●果物(りんご)	 	カレーマン 牛乳
8	金	東小就学時健診 		赤米 鶏ちゃん チンゲン菜の炒め物 かぼちゃサラダ 大根のみそ汁		ボンデケーキ 牛乳
9	土			ごま味噌ラーメン 果物		カップケーキ 牛乳
10	日					
11	月			ごはん 千草焼き 高野豆腐の煮物 もやしの酢の物 きのこのみそ汁		おたのしみ 牛乳
12	火	1歳6か月児健康診査 		コッペパン ポークビーンズ ゆでさつまいも グリーンサラダ 雑穀スープ		真珠蒸し
13	水	お話会 さんまキャラバン		ごはん さんまの塩焼き なすのそぼろ煮 五目和え 大根のみそ汁		青のり焼きポテト
14	木	3歳児健康診査 		とり飯 具だくさんみそ汁 果物(みかん)		焼きうどん
15	金	桜小就学時健診 		もち麦ごはん すきやき風煮物 人参しりしり 野菜のポン酢和え のりのすまし汁		●利休白玉
16	土			スパゲティミートソース 果物		スティックパン 牛乳

17	日				
18	月			ごはん 鶏肉のごま味噌焼き あみ大根 青菜のねばねば和え なめこの赤だし	 おたのしみ
19	火	避難訓練		食パン ピカタ わかめとコーンの炒め物 ブロッコリーの甘酒みそディップ 根菜シチュー	 大学芋 牛乳
20	水			ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら もやしとちくわの和え物 ばち汁	肉団子汁
21	木	健脚活動④ 		お弁当の持参を お願いします。	りんごマフィン 牛乳
22	金			麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 炊き合わせ 油揚げとキャベツの酢の物 玉ねぎのみそ汁	●きなこラスク 牛乳
23	土	勤労感謝の日			
24	日				
25	月			ごはん 豚肉の塩麴ねぎ塩焼き ●切干大根のカレー炒め キャベツの塩昆布和え 麩のみそ汁	 おたのしみ 牛乳
26	火	誕生会 乳児健康診査 		★●カツサンド かぶの和風ポトフ 果物 (みかん)	  秋のロールケーキ
27	水	2歳6か月児歯科健診 		ごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 カラフルごま酢和え セロリのみそ汁	  ●大豆もっちりバー 牛乳
28	木	育児相談 		さつまいもご飯 もずくの天ぷら 豚汁 果物	 豆腐カステラ 牛乳
29	金			黒米ごはん 八宝菜 粉ふき芋 中華サラダ わかめスープ	 ●野菜クラッカー 牛乳
30	土			タンメン 果物	バタースティック 牛乳

3上主食弁当   
 パンの日   
 旬の食材(下線)   
 かみかみメニュー(●)   
 絵本貸出日 

夕食もりもりデー   
 布団持ち帰り日   
 赤磐市保健行事   
 新メニュー ★

\*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。



# ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会  
給食委員会  
給食だより No. 8  
2024年10月31日発行

## 『腹ペコ大作戦』



～旬の味覚 さつま芋・さんま～



実りの秋・食欲の秋。旬の美味しいものもたくさんでできます。

11月は、毎年恒例の焼き芋パーティとさんまキャラバンで『腹ペコ大作戦』を実施します。

### さつま芋



さつま芋が収穫の時を迎えます。春から育てている施設では、たくさん収穫ができるでしょうか。芋掘りが楽しみです。掘れた芋は、天日干しでしっかり乾燥させることで、甘みも増し、日持ちもします。焼き芋の準備は、ぬらした新聞で、芋を一つ一つ包み、さらにアルミホイルで包みます。そしていよいよ焼き芋パーティの始まりです。おいしい焼き芋を食べるまでには、いろいろな手間や準備が必要なことを実感し、より一層『腹ペコ』になる予定です。芋が焼ける匂いやアツアツの焼き芋のホクホク感も楽しみたいです。



### さんま



13日(水)の給食は、さんまの塩焼きです。いつもは、骨のない切り身の魚を提供していますが、この日は、一尾のさんまも用意します。頭からしっぽまである魚をみんなでじっくり観察したいと思います。切り身ではない魚を見ることで、自分たちが食べているものが生き物であることを感じ、「いただきます」の意味を改めて考える機会にしたいです。また、食べ終わったさんまが、きれいに頭と骨だけになったのを確認して、心を込めて「ごちそうさまでした」をしたいです。





# ごはんを炊いてみよう



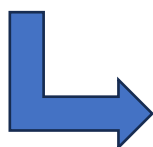
こどもたちにご飯を炊こうと提案すると「やりたい」「お母さんしてるの見てるから知ってるよ」とやる気満々。

わくわくしながらグループごとにお米を研いでいきます。研いでいる時の表情はとても真剣です。水を流す時には、お米がこぼれないように傾斜を考えながらゆっくりと流していました。



時間が経つにつれて、部屋中にご飯の炊けてきたいい匂いがしてきました。すると「美味しそうな匂いがする」「もうできたかも」「お腹がだんだん減ってきた」と自然と炊飯器の周りに集まっていました。

炊飯器のできあがりの音が聞こえるとソワソワが止まらないこどもたち。フタを開けると「ご飯になってる」「早く食べたい」「美味しそう」と、食べることへの期待がさらに高まってきました。



炊き立てのご飯を食べてみると「ホカホカしてて、温かい」「お米が大きくなって」「洗っている時は固かったけど、食べる時はフワフワになって美味い」など新しい発見をすることができました。自分たちで作り、出来立てを食べられたことが嬉しそうでした。またクッキングをしようね。



11月のテーマは「さつまいもとさんま」です。芋掘りや園庭でさんまを焼くことで、秋ならではの味覚や体験を楽しみます。

毎年実施しているさんまキャラバンですが、卒園児から「あの時に園庭で焼いたさんまがすごく美味しかった」という話を聞きました。食べる事が楽しい、美味しいと感じた記憶が何年経ってもこどもたちの中に残るよう、食育をこれからもしていきたいなと思いました。

いちょうの森こども園 栄養士 西岡 芽依

