

今月の目標

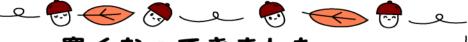
給食だより



今月のテーマ 感謝して食べる 料理を作る人に感謝する



日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	おやこじる あまずあえ	りんかけ	ゼリー
2	火	さかなのタルタルやき やさいいため	やきいも	梅の香巻
3	水	文化の日		
4	木	★遠足★	おたのしみ	
5	金	カレー ゆかりあえ	バームクーヘン	とんがりコーン
6	土	スパゲティナポリタン くだもの		おかし
8	月	なまあげとだいこんのみそに いそあえ	おからスティック	ヨーグルト
9	火	さかなのいそべあげ かぼちゃのこんぶに きりぼしのにもの	エッグトースト	オレンジ
10	水	クリームコーンに ひじきのごもくに	ぜんざい・くだもの	ビスコ
11	木	さんまのかばやき こうやのふくめに マセドアンサラダ	おこのみやき	ふかしいも
12	金	わふうハンバーグ サラダ グラッセ	フルーツヨーグルト	カステラ
13	土	やきそば くだもの		おかし
15	月	はくさいとにくだんごのスープ だいこんサラダ	コーンフレーク	バナナ
16	火	しょうじんりょうり みそしる	あべかわ	フルーチェ
17	水	にくじゃが なたねあえ	カスタードクリームあえ	クラッカー
18	木	さかなのさいきょうやき になます すごぼう	ほうれんそうだんご	ベジたべる
19	金	☆誕生会☆エビピラフ からあげ サラダ スープ くだもの	ケーキ	かりんとう
20	土	パン くだもの		おかし
22	月	だんごじる くきわかめのつくだに	こくとうケーキ	こつぶっこ
23	火	勤労感謝の日		
24	水	さかなのにつけ かきたまじる	ココアむしパン	じゃがりこ
25	木	すきやきふうに ふりかけ	スイートポテト	白い風船
26	金	メンチカツ かぼちゃのサラダ	くだもの	くろぼう
27	土	パン くだもの		おかし
29	月	のっぺじる わふうサラダ	ポテトスティック	りんご
30	火	さかなのあんかけ カミカミサラダ	チーズ・えだまめ	リッツ



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ば せることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげた いもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くな る時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすく なります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビ タミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

















10月20日にひまわり組のみんなんで、いきなり団子を作りました♪♪ みんなが畑で掘ってきたさつま芋をたくさん使い、あんこを入れて皮で包のを 手伝ってもらったのですが・・・ちょっと難しかったのか皮のぶ厚い所があった り・・あんこがはみでていたり・・・芋が包まれていなかったりと、とても個性的 な団子が出来上がりました!!今月からひまわり組を4グループに分けて、 誕生会の日にケーキの盛り付けをお願いします!!今年はどんな風に仕上 がるか楽しみです。

そして、10月25日にはゆり組のみんなでフルーチェ作りをしました。 牛乳を入れる子と、混ぜる子に分かれて「おいしくなぁれぇ~」と言いながら 混ぜてくれました♪♪ひまわり組とゆり組のみんな、お世話になりました!!

お弁当作りの助言

おかずをじょうずに詰めるには

- ●バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さ に合わせてカットし、容器として使うという方法もありますよ。
- ●ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下 に敷くと、「ふたにつく」ことがありません。
- ●ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくことも。





19日は誕生会なのでご飯はいりません。 お箸と水筒は持たせてください。 土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成22年10月29日 城北アソカ保育園