

給食だより

今月のテーマ 感謝して食べる
 今月の目標 料理を作る人に感謝する



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。

| 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 きりほしのにも | 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 | ベジタベ |
| 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 |



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！！今年はどう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ん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「おいしくなあれえ～」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

おかずをしょうずに詰めるには

- バラ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