

給食だより



今月のテーマ 感謝して食べる
 今月の目標 食べ物を大切にしてこぼさず食べる

平成27年10月30日
 城北アソカ保育園



お弁当大好き！ お弁当作りのPOINT♪



11月5日はお弁当です。さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ☆多心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいです。

♪彩りよく、バランス良く、野菜も入れよう！

揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなってしまいます。

- ・白…ご飯、パン
- ・赤…人参、トマト、果物、梅干しなど
- ・緑…小松菜、ブロッコリー、いんげんなど
- ・茶…肉類、きのこ、こんにやくなど
- ・黄…かぼちゃ、コーン、チーズ、卵など



♪メニューを決める

主菜を子ども決めて、それから副菜を。



♪簡単に作れるように…

下味をつけておいたり、小分けしておく。



♪水気を切り、ソースやドレッシングは別に



♪隙間をあげずに詰める。隙間には野菜や果物を。



♪冷めてもおいしく…

少し下味を濃く(いたみにくい)、肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



冷ましてからフタを閉めましょう

開けた時に子どもが喜ぶように

ぜひ、愛情いっぱいの手作りお弁当を作ってあげてください♡

全部、食べきってくれると嬉しいですね♪

うんちくんチェック ~目指せ!朝から元気なバナナうんち~



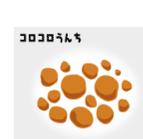
『バナナうんち』

好き嫌いしないでごはんも、野菜もたくさん食べるとでるうんち♪たくさんからだを動かして、しっかり眠っている証拠!



『モコモコうんち』

もしかして、嫌いなものは野菜かな? 緑の野菜も食べて、からだをたくさん食べて、からだをたくさん動かすと、きっと明日はバナナうんち!



『コロコロうんち』

寝る時間が遅くて好き嫌いが多いのかな? 早寝・早起きをして、ご飯もたくさん食べるといいかな! 水分をとるのも忘れずに!



『ビチビチうんち』

からだの調子が悪いのかな? お腹が痛いときや、心配なことがあるのかな? ゆっくり休みたいからだのメッセージ!

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	マーボー豆腐 ナムル	クッキー	せんべい
3	火	文化の日		
4	水	なまあげとだいこんのみそに おかかあえ	★ソーセージパン	いりこ・ゼリー
5	木	遠足	おかし	バナナ
6	金	さかなのクリームソースかけ カレードレッシングサラダ グラッセ	やきいも	カステラ
7	土	パン くだもの		
9	月	こうやのたまごとし ひじきサラダ	いもぜんざい	柿
10	火	さかなのかばやき あまずあえ かぼちゃサラダ	りんかけ・みかん	枝豆
11	水	あさりのクリームコーンに いそあえ	エッグトースト	ミニトマト
12	木	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ かきたまじる	フルーツヨーグルト	カナッペ
13	金	やきざかな きりぼしのにももの かぼちゃのポタージュ	あつあげピザ	ふかし芋
14	土	けんちんじる おにぎり くだもの		
16	月	しょうじんりょうり みそじる	チョコパン	こんぶ・ビスケット
17	火	すきやきふうに のり ★さつまいものくりしぐれ(年少クッキング)	ねぎせんべい	かりんとう
18	水	さかなのタルタルやき ミネストローネ	★いきなりだんご	蒸しかぼちゃ
19	木	ちぐさやき になます しおっぺ	キャラメルポップコーン	りんごヨーグルト
20	金	※誕生会※ ちゃんぽん チキンカツ カレーマヨサラダ ゼリー	ケーキ	ウエハース
21	土	パン くだもの		
23	月	勤労感謝の日		
24	火	ハヤシライス すのもの	★スイートポテト	シュガートースト
25	水	さかなのパンこやき ブロッコリーサラダ そうめんじる	おにぎり	オレンジ
26	木	★こそでだごじる(年中クッキング) くきわかめのつくだに	ゆでたまご・みかん	こんぶ・かつばえびせん
27	金	シチュー なっとうあえ	コーンフレーク	チーズ
28	土	きつねうどん くだもの		
30	月	のっぺじる じゃこサラダ	カスタードクリームあえ	ホットケーキ

20日は誕生会の為、ご飯はいりません。土曜日はお箸と水筒だけ持って来て下さい。