

総合食だより

11月

令和7年10月31日
ひまわりさかえこども園

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。やや肌寒くなってくる11月は、冬野菜が美味しい季節になります。旨みや栄養が増した体の温まる根菜類を食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

お月見団子作り



10月6日【中秋の名月】に幼児組とたんぽぽ組がお月見団子作りを楽しみました！たんぽぽ組は初めてエプロンを着ての挑戦！ボールに団子粉、豆腐、砂糖を入れて混ぜ、生地を作りました。「おもちのにおいがする～」「紙粘土みたい！」「と大興奮。「耳たぶと同じくらいの柔らかさにするよ」と伝え、自分の耳たぶを触って比べていました。喉に詰まりにくくするために、まん丸団子の真ん中をへこませて完成！手が乾くとカサカサになり、友だちと手をあわせて笑いあって可愛かったです♡15時のおやつで、子どもたちの丸めたお団子をおいしく食べました！(^^)！



10月の給食



納豆餃子



『肉みそ納豆』という大人気メニューがあるので、この『納豆餃子』もそれに続くメニューになればと思い10/8の給食にいれました！(^^)！子どもたちからは「おいしい！」という声がたくさん聞けたので一安心です。「肉みそ納豆とどっちがいい？」と聞くと「両方ともおいしい♡」とうれしい言葉をいただきました。栄養満点のメニューなのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね♡

材料

- 餃子の皮(1パック) 22枚
- ひきわり納豆 3パック
- 葉ねぎ 1/2束
- みそ 10g
- めんつゆ 10g
- 揚げ油 適量

作り方

- ①ひきわり納豆に小口切りにした葉ねぎと調味料を混ぜ合わせる。
- ②餃子の皮に具を包み、約180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。

※めんつゆの代わりに納豆についているタレを使用してもいいよ～



11/8はいい歯の日



11月8日は118の語呂合わせで「いい歯の日」です。いい歯を作るには、よく噛んで食べることが大切です。11月7日は噛みごたえがあり、歯にいい栄養がたくさん入った食材をとりいれています！

噛みごたえのある食品

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるものなど。
例えば、[豚肉・れんこん・キノコ類・キャベツ・小松菜・いりこなど]



11/24は和食の日

和食の基本は「一汁三菜」ごはん、みそ汁、おかず3品です。おなかを満たすだけでなく、五感を刺激するたくさんの要素があり、栄養バランスもとれます。2014年にユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界では日本食が健康＆長寿食として注目されています！園でも11月21日(金)が和食の献立になっています。世界に誇れる「和食」文化の大切さを味わえる良い機会になればと思います。



“いい『11』に『2』ほんしよく『4』”
(いい日本食)の語呂合わせから11月24日は和食の日となりました！