19 木	昼食	ご飯 鮭のきのこみそ焼き けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、砂糖、油 油	鮭、みそ 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	えのきたけ、白菜 人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、砂糖	ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	小松菜	
20 金	昼食	ご飯 麻婆白菜 春雨のごま酢和え フルーツ	米 油、ごま、片栗粉、砂糖 春雨、すりごま、砂糖	木綿豆腐、あいびき肉、みそ、ちくわ	白菜、人参、玉ねぎ、葉ねぎ 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
21 土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来て下さい。）				
24 火	昼食	ご飯 さばの煮付け さつま汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 さつまいも	さば みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、さやえんどう フルーツ	しょうゆ、みりん かつお・だしの素
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
25 水	昼食	ご飯 まりあげ マカロニサラダ むらくもスープ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ、砂糖 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき 卵	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
26 木	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め 五色和え フルーツ	米 砂糖、油 ごま油	豚肉、みそ ちくわ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
※ 27 金	昼食	ご飯 ポークカレー 小松菜とひじきのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、米、油 ごま、油、砂糖	豚肉、ｽｷﾑﾐﾙｸ ハム、しらす干し、ひじき	玉ねぎ、人参、グリンピース 小松菜、キャベツ フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	トライフル 牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
※ 28 土	昼食	焼うどん コンソメスープ フルーツ	うどん、油	豚肉、いりこ、あおのり わかめ	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、葉ねぎ 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、ウスターソース、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
30 月	昼食	ご飯 いわしのかば焼き 小松菜のおかかあえ 白菜のみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 砂糖	いわし かにかまぼこ、かつお節 みそ、油揚げ、わかめ	小松菜 白菜、人参、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ かつお・だしの素、しょうゆ
	午後おやつ	大根餅 牛乳	片栗粉、上新粉、ごま油、砂糖	干しえび 牛乳	切干大根、ねぎ	しょうゆ、塩

※印の日は乳幼児共にご飯はいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

１１月の食育活動



9日…おにぎり作り　幼児組
25日…豆腐をつぶそう　ちゅうりっぷ組・ひよこ組
19日…豆腐をつぶそう　たんぽぽ組
26日…クラッカーサンド作り　幼児組



噛む習慣を身につけよう！！

「よく噛むこと」は子どもの成長を支える最高の調味料です。

・口元の筋トレ　：よく噛むことで口の周りの筋肉(表情筋)が鍛えられ、くるくると変わる魅力的な笑顔や、豊かな表情が育ちます。
・だ液が出る　：食べ物を飲み込みやすくなり、窒息防止にもつながります。また、食べ物の味が口いっぱいに広がり、味覚が育まれます。
・気持ちの安定　：よく噛むことで、脳の血流が増えて脳が活性化すると共に、リラックス効果が生まれ、ストレス解消にもつながります。
・発音がしやすくなる：言葉の発音に必要な舌・唇・ほおなどの筋肉が、噛むことによって発達していきます。

給食もよく噛んで食べるように「大きさ・固さ」の工夫や、噛み応えのある食材を積極的に取り入れています。
今月は、じゃこのカミカミクッキーがあります。
何回モグモグできたかお家で聞いてみてくださいね！







