

11月の給食だより



令和8年11 月1日
社会福祉法人　見真会
明　光　保　育　園
栄養士　田川, 濱田
調理師　藤本

木々の葉っぱが少しずつ色づき始めて, 秋の深まりを感じる季節となりました。
11月は, 気温の変化が大きく, 保育園でも風邪やインフルエンザなどの感染症の広がりやすい季節です。手洗い, うがいで予防して, 体が温まる栄養バランスの良い食事で, 寒さや病気に負けない体を作りましょう。

11月の給食は, 体を温める食材の生姜やねぎ, ごぼう, 人参, 季節の野菜などを使ったスープや鍋料理, 煮物を取入れました。また, 旬のほうれん草や小松菜, 白菜などの葉物野菜, 肉や魚, 大豆製品などのたんぱく質もバランスよく取り入れて, 筋肉などの体をつくり, 健康を守る献立にしました。
体を温めると,「血行が良くなる」,「代謝が上がる」,「免疫力が上がる」などの大きなメリットもあります。

10月の食育活動(幼児)では, 旬の「さつま芋」を使って「スイートポテト」を作りました。
みんなで楽しみながら, さつま芋をつぶして, 砂糖, 牛乳, 砂糖を混ぜ, 形を整え, オーブンで焼いて出来上りました。出来立ての温かいスイートポテトをほおばると,「甘くておいしい！」,「自分で作れて楽しかった！」,「また, 作りたい！」など,「さつま芋」料理とクッキングが大好きになりました。



11月の食育活動では, とうもろこしで「ポップコーン」を作ります。加熱前のとうもろこしの粒と, 大きくなったポップコーンの形の違いを観察したり, はじける音や香ばしい香りを感じたりしながら, ポップコーンができあがるまでの様子を見て, 食べて楽しみます。



からだを温める, おすすめ食材

寒い季節や冷えが気になるときには, 体を温める食材を取り入れるのがおすすめです。食事から体を温めましょう。

生姜
体を内側から温める効果があり, 血行をよくしてくれます。

根菜類
ごぼう・蓮根・大根・さつま芋などは, 体を芯から温める食材です。

赤身の肉・魚
たんぱく質が豊富でエネルギーを生み出し, 体を温める働きがあります。

発酵食品
味噌・ヨーグルト・納豆などは, 腸内環境を整え, 体の内側から温めてくれます。





献 立 紹 介

11月9日(月)…いい歯の日の献立
じゃこわかめご飯, カルちゃんサラダ
シャキシャキハンバーグ, 根菜スープ
じゃこやわかめ, 蓮根など, よく噛んで食べる食材献立



11月13日(金)…七五三献立
赤飯, 唐揚げ, 紅白サラダ
ブロッコリー和え, すまし汁
赤飯や紅白サラダで, 子どもたちの健やかな成長をお祝いする献立

11月24日(火)…和食の日
きのこ炊き込みご飯, 秋刀魚の照り焼
さつまいもサラダ, 豆腐とお麸のみそ汁
秋の味覚とだしや味噌の風味を感じる和食献立



食べ物には多くの人がかかわって作られています。



普段食べている食事は, 多くの人の働きによって食卓に届けられています。例えば農家や漁家, 畜産農家などの生産者, 食べ物を運ぶ運送業者, 販売する小売店, 料理を作る人, 保護者のみなさんなどです。買い物の時に顔の見える生産者の食材を選んだり, 一緒に調理をして料理に込めた思いを伝えたりすると, 子どもたちはより身近に感じて, 感謝の気持ちを育むことにつながります。

★ 勤労感謝の日 ★

「勤労をたっとび, 生産を祝い, 国民たがいに感謝しあう。」と定められています。子どもたちには, 働いてくれる人がいること, また, 働くことでみんなの食事や生活が支えられていることを伝えて, 感謝の気持ちを育んでいます。

出典:少年写真新聞　たのしくたべようニュース　2020年(令2年)11月8日発行

感染予防に大切な　手洗い・うがい

【手洗い】手には細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後や食事の前などに石けんで丁寧に手洗いをしましょう。指先や指の間, 親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

【うがい】 外遊びや, 人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし, 上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

○インフルエンザの予防対策のひとつとして, ワクチン接種もご検討ください。



出典:少年写真新聞　ほけんニュース　2023 年(令5年)12 月 8 日発行