



# 食事だより



平成30年11月28日  
幼保連携型認定こども園  
粟津温泉こども園

まわりの木々が色づき、朝晩冷え込むようになりました。木枯らしの訪れももうすぐです。寒くなると風邪をひく人が多くなります。日頃から皮膚を鍛え、バランスの取れた食事をして、特に緑黄野菜、柑橘類などをたっぷり取り、この冬は風邪をひかないようにしましょう。

## 今月の食生活目標 後片付けをきちんとしよう

ご飯を食べた後、食器を自分で片付けていますか？  
大人がつい手を出して片付けてはいませんか？園では自分が使った食器は自分で片付けています。きれいに食べた食器を片付けることによって、食べ終えた達成感があります。またお母さんのお手伝いのつもりで流し台まで持っていくだけでも子どもは嬉しいものです。落とさないかとヒヤヒヤすると思いますが、1つつ両手で持っていけば大丈夫！！出来たらいっぱいほめて、「ありがとう」の言葉をかけてあげてくださいね。

## 買い物に行こう！！～一緒に選んで一緒に作ろう～

クリスマスなど、お楽しみの食事は、子どもと一緒に作ってみましょう！！買い物から一緒に行くと、作る前からわくわくです。  
一緒に選んだ食材を使って、簡単なサラダや、具だくさんのスープなど、ちぎったり、飾り付けるだけでも特別なごちそうになります！



ケーキ



サラダ



スープ



唐揚げ

### どんなお手伝いをたのめばいいのかな？

- ケーキを作るとき、クリームを泡立ててもらったり、切ったフルーツを飾り付けてもらう。
- サラダは野菜をちぎる、もりつけるなどしてもらう。
- 今年長児は給食の時自分でスープや味噌汁をよそっています。ご飯の時に家族の分をよそってもらうのも良いですね。
- 唐揚げは鶏肉と調味料をビニール袋に入れて、袋の上から揉んでもらう。

# 行事・献立予定表

日	曜	行事	献立予定	未満児	全児おやつ
1	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
3	月		カレーシチュー ツナサラダ トマト	カレーライス お茶 ウエハース	牛乳 セサミドーナツ
4	火		豆腐ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁	食パン ヨーグルト	ミルク せんべい
5	水		鯖の竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁	食パン お茶 バナナ	豆乳 クラッカー
6	木		江戸っ子煮 小松菜のお浸し りんご	ごはん 牛乳 ビスケット	ヨーグルト 味付小魚
7	金	布団手入れ日	大根のそぼろ煮 ちりじゃこサラダ みかん	ごまごはん 飲むヨーグルト せんべい	お茶 大麦じゃが芋餅
8	土	発表会(5、4歳児)	ウインナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
10	月		さつまいもと青菜のクリーム煮 バナナ ドレッシングサラダ	食パン 牛乳 クラッカー	野菜ジュース ビスケット
11	火	お弁当の日	手作り弁当	ジョア ポーロ	お茶 肉まん
12	水		豚肉と大豆の磯煮 トマト キャベツのごま味噌和え	ごはん ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト
13	木	監査	豚肉&ピーマンしめじの旨！ケチャップ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 牛乳 せんべい	お茶 ビスケット
14	金		大麦の鶏だんごスープ バンサンソー オレンジ	わかめごはん お茶 りんご	飲むヨーグルト せんべい
15	土		焼きそばパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
17	月	避難訓練 延長保育5時まで	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル アニマルチーズ	ごはん 豆乳 バナナ	ミルク 芋けんぴ
18	火		ポークシチュー りんご れんこんのごまマヨネーズ和え	食パン お茶 ビスケット	豆乳 クラッカー
19	水	誕生会	エビピラフ むしシューマイ 春雨サラダ かきたまスープ	エビピラフ 野菜ジュース せんべい	ホワイトミニ ウエハース
20	木		カレイの煮付け 小松菜のごま浸し 味噌汁	ごはん ヨーグルト	牛乳 ビスケット
21	金	布団手入れ日	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわサラダ 味付小魚	ごはん 牛乳 ウエハース	ヤクルト せんべい アニマルチーズ
22	土		ウインナーパン アニマルチーズ 味付小魚 野菜ジュース	ロールパン 飲むヨーグルト	
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	お茶席	鮭のみそマヨ焼き 春雨のごま酢和え 味噌汁	ゆかりごはん ヨーグルト	牛乳 クリスマスケーキ
26	水		カレー肉じゃが ブロッコリーと卵のサラダ トマト	ごはん 牛乳 りんご	ヨーグルト ウエハース
27	木	保育料振替日	八宝菜 切り干し大根のゴマネーズ和え ポイルウインナー	ごはん お茶 ポーロ	ジョア ビスケット
28	金	御用納め お便り配布 布団手入れ日	年越し肉うどん ひじきサラダ みかん	ごはん 豆乳 クラッカー	野菜ジュース せんべい 味付小魚

☆11日は全児、手作り弁当をお願いします。  
☆19日は誕生会のため、一般児の主食はいりません。