

令和6年 11月



朝夕涼しくなり、朝食の温かいみそ汁やご飯が何となくホッと感じる季節になりましたね。

一日のスタートとして、色々な野菜をたくさん入れたスープやみそ汁を体の中に入れてあげると、体も温まり脳も活性化されます。

子ども達の元気な一日をスタートさせてあげてくださいね。

食べず嫌い？

保育園では今まで口にしたことのない食材や料理が、ときどき提供されます。

「一口だけ食べて、どうしても無理だったら食べなくていいから、一口ね」
口を一文字にした子供と先生とのやりとりです。

先生たちも無理強いはいしません。でも栄養価を考えて、まずは一口をめざします。後で

「OOちゃんあれから全部食べて、そのあとおかわりもしましたよ！」
先生が笑顔で伝えてくれました。

「まずは、一口から！
子どもたちは、苦手なものを少しずつ克服しているようです。

子ども達の反応は？

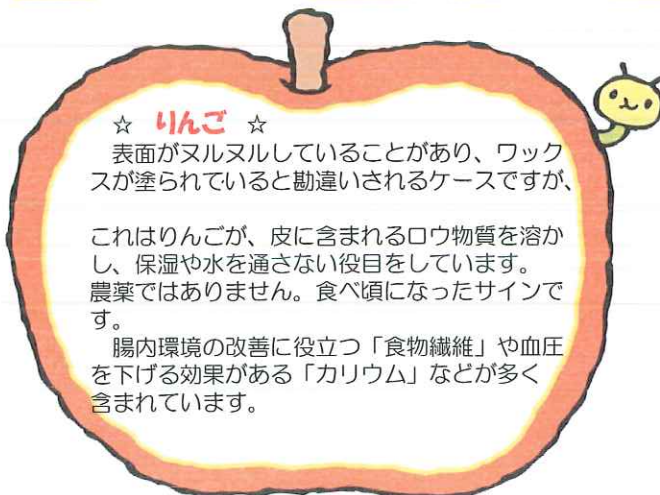
3時のおやつ時、パンを焼いて、フルーツサンドにして提供しました。

「今まで、こんなの食べたことないけど、めちゃうくちゃ美味しい！」
「めちゃうちゃねー それはよかった！」

「この前のね、じゃりパンあんがい美味しかったから、また作ってね」
「あんがい…？ 予想外に美味しかったってことね、わかった又作るね」

子ども達がそれぞれの思いを伝えてくれて、思わず「クスッ」と笑ってしまいます。

「美味しかった！」がなによりのパワー源になります。



日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食
11 25	月	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 豆乳もち	牛乳 ビスコ	ささみの根菜類煮 人参煮物 煮りんご おかゆ スープ
12 26	火	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ツナトースト	牛乳 コーンフレーク	魚の野菜あんかけ 煮りんご おかゆ スープ
13 27	水	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 りんご	ささみの野菜煮 煮りんご おかゆ 野菜スープ
14 28	木	魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 バナナ かりんとう	飲むヨーグルト	煮魚 人参煮物 柔らか野菜煮 おかゆ スープ
1 29	金	レバーの甘辛煮 かみかみサラダ ビーフンスープ	お茶 ぼたもち	牛乳 せんべい	ささみの根菜類煮 ほうれん草和え おかゆ スープ
2 16	土	クリームスープスパゲティ きゅうりと人参のサラダ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー	野菜おじや ささみの野菜煮 煮りんご
18 月		すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット	ささみの根菜類煮 煮りんご 野菜和え おかゆ スープ
5 19	火	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 りんご せんべい	牛乳 コーンフレーク	ささみの野菜あんかけ かぼちゃ煮 おかゆ スープ
6 20	水	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	お茶 リゾット	牛乳 バナナ	ささみの根菜類煮 煮人参 煮りんご おかゆ スープ
7 21	木	魚のカレーニエル 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	牛乳 麩のラスク	飲むヨーグルト	魚の野菜煮 煮りんご かぼちゃ煮 おかゆ スープ
8 金		大根のみそ煮 ほうれん草の納豆あえ かきたまスープ	牛乳 二色ゼリー	牛乳 チーズ	煮魚 野菜和え物 煮りんご おかゆ スープ
9 30	土	木の葉丼 甘酢きゅうり みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	野菜おじや ささみの野菜煮 煮りんご