

# 11月給食だより

黒森保育園 平成28年10月31日

田んぼにはあちらこちらで多くの白鳥を見かけるようになりました。10月上旬までは暑いと感じていましたが、鳥海山も白い雪化粧を始めて、朝晩はすい分と寒さを感じます。着々と冬への足音がきこえてきましたね。

みなさん体調を崩していませんか？秋の美味しい物をいっぱい食べて、手洗い・うがいでバイ菌を寄せつけないようにしたいですね★



## 世代間交流会 ~芋煮おいしかったね!~



先日の世代間交流会には大勢の方々にご参加いただきまして、ありがとうございました。子ども達も芋煮づくり体験ができました。畑もスッキリきれいにしていただき、おばあちゃんおかあさん方には芋煮を作って頂きました。大変ありがとうございました♪



おかわりもして頂きました。来年も保育園では遠慮せずにいっぱい食べてくださいね!! 来年もまた、ご参加ください!お待ちしております☆



## ★手作りお弁当★

りんご狩りが22日(火)にあります。この日は給食がありませんので、手作りお弁当をお願いします。毎年バスの中で「おなかすいたねえ」「早く食べたいねえ」「楽しみ〜♪」など聞こえてきます。お弁当の時間が待ちきれずに「見てみて〜」と見せてくれる子もいます。子ども達の嬉しい笑顔が最高です♪ 手作り弁当の日、ご協力ありがとうございます。



## -さんま焼き-

今年もやってきました! 脂ののった秋の味覚! さんま!! 岩手では『さんま焼き師』なるものが、検定に合格すると資格を得ることが出来るようです。焼き師の心得として「火力・返し・焦げめ・気持ち」の4Kがあるようです。焼き師に負けず劣らず、美味しいさんまを焼きますよ! はと組さんからは一尾丸ごと食べてもらいます。

毎年、骨もきれいに取って食べてくれる子もいますよ。



## 11月24日は和食の日です!

2013年に【和食】がユネスコ世界文化遺産に認定されました。世界で認識されている味は「塩味・甘味・酸味・苦味」の4つが基本でした。近年、味の研究が進み和食独特の『うま味 umami』も共通の味になり、世界でも見直されているようです。だし(うま味)を使えば、塩分控えめでも美味しく食べられ身体にも良い和食!! 健康寿命を長く保てるように、家族みんなでご一緒に、和食を見直してみたいですね!



## 11月の献立表



1	火	さつまいもカレー 福神漬け 白菜サラダ 柿 牛乳	※	牛乳 ポップコーン	E:429 P:15.2 F:17.3 塩分:2.4
2	水	さんま焼き 大根おろし みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:397 P:20.8 F:24.3 塩分:1.4
4	金	◎ 根菜バーグ ブロッコリーサラダ みかん みそ汁	※	牛乳 かりかりマカロニ	E:550 P:19.7 F:29.9 塩分:1.8
5	土	クリームシチュー バナナ 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:378 P:12.8 F:10.2 塩分:1.9
7	月	肉じゃが 野菜の和え物 バナナ みそ汁		牛乳 菓子	E:396 P:20.4 F:11.8 塩分:2.5
8	火	白いんげん豆のミルクスープ ツナサラダ りんご 味付のり		ジョア 菓子	E:357 P:15.2 F:9.8 塩分:1.3
9	水	鮭フライ(タルタルソース) 付け合せ オレンジ コンソメスープ	※	牛乳 ピザトースト	E:483 P:26.1 F:24.1 塩分:2.3
10	木	照焼チキン 炒り豆腐 りんご みそ汁	※	牛乳 チーズケーキ	E:272 P:17.5 F:12.8 塩分:1.8
11	金	ウインナーの変わり味噌和え ゆかり和え オレンジ みそ汁	※	牛乳 さつま芋チップ	E:386 P:13.9 F:21.5 塩分:2.3
12	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:403 P:14.5 F:16.9 塩分:1.7
14	月	秋のグラタン 柿と大根のサラダ コンソメスープ		牛乳 菓子	E:338 P:15.7 F:21.5 塩分:2.0
15	火	鮭のみそ粕漬焼き ごま和え バナナ みそ汁	※	牛乳 お手軽肉まん	E:414 P:23.6 F:12.7 塩分:2.1
16	水	★ お楽しみ献立 (けい先生が考えてくれますよ♪)	※	牛乳 チョコクッキー	E:531 P:19.1 F:17.9 塩分:1.8
17	木	筑前煮 ごまきゅうり バナナ かき玉汁	※	牛乳 コーンガレット	E:337 P:18.6 F:12.0 塩分:1.9
18	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ オレンジ みそ汁		牛乳 菓子	E:416 P:17.2 F:20.2 塩分:1.8
19	土	豚丼風 バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:327 P:12.7 F:14.7 塩分:0.7
21	月	鶏のから揚げ おさつサラダ バナナ 押麦のミネストローネ		牛乳 菓子	E:453 P:16.3 F:20.7 塩分:1.7
22	火	りんご狩り 手作り弁当		野菜ジュース 菓子	E:100 P:0.7 F:3.8 塩分:0
24	木	◎ さわらの梅焼き しょうが醤油和え 佃煮 みかん みそ汁	※	麦茶 わかめおにぎり	E:379 P:21.8 F:8.8 塩分:3.5
25	金	みそおでん お浸し ゆかり オレンジ 牛乳		麦茶 菓子	E:371 P:20.2 F:13.7 塩分:2.2
26	土	すき焼き風煮 バナナ ふりかけ 牛乳		麦茶 菓子	E:332 P:13.5 F:18.1 塩分:1.2
28	月	赤魚の甘辛揚げ 菊のお浸し みかん うどん汁		牛乳 菓子	E:394 P:18.8 F:15.2 塩分:2.8
29	火	★ みそコーンラーメン りんごゼリー	※	牛乳 アップルパイ	E:369 P:16.7 F:3.2 塩分:1.4
30	水	豆腐の鶏団子甘酢あんかけ チーズ納豆 みかん みそ汁	※	フルーツポンチ	E:357 P:18.4 F:13.0 塩分:2.0

◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。

◎印はカミカミデーです。噛み応えのある食材を使い、噛み方などを子ども達に伝えていきます。

◆16(水) お楽しみ献立の日です。けい先生が考えてくれますよ~おたのしみに~♪

◆24(木) 酒田保育協会調理で考案した「和食の日」献立です。

◆29(火) 11月生まれのお誕生会です。大きくなったことをみんなで祝いします。

