

給食だより

平成24年11月1日 会津報徳保育園

山では葉っぱが赤や黄色に染まり、ずいぶんと寒さが増してきました。寒くなってくると、体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。秋から冬にかけてのこの時期は、魚類や果物など豊富に出回っていますので、タンパク質とビタミン類をバランス良く摂るよう心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

- 今月の予定
- 6日 りんご狩り(さくら組)
 - 8日 焼き芋会
 - 9日 お誕生会
 - 23日 勤労感謝の日

今月の目標
実りの秋を
感じよう

左ヒラメと右カレー

11月~2月は、カレーの旬です。「左ヒラメで右カレー」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見たとき、目が左にくるのがヒラメ、右にくるのがカレーです。

カレーには、カルシウムの吸収をサポートしてくれるビタミンDが多く含まれています。効率よく骨や歯を丈夫にすることができるので、積極的に食べたいものですね。

* 11月の献立にも、白身魚のマリネ風でカレーを使用しています。煮ても、揚げて美味しいです。ぜひ、ご家庭でも旬の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。

- 食育活動♪
- 11日 お弁当詰め(さくら組)
さくら組さんで、初めての弁当詰めをしました。空のお弁当箱にカラフルなカップを使って給食を入れていきました。この日の給食は鮭の焼き魚・ごぼうサラダ・金時豆・オレンジです。苦手なものは少なく入れていたり、どうやったら全部入るか?を皆で奮闘しながら、行っていました。また、グループのお友達と協力し合うことも学んでいたようです。
- 18日 園庭のりんご狩り
各クラス代表の子が、園庭のりんごの収穫を行いました。毎日ちよつとずつ大きく育ってきたりんごを見ていたので、赤く色づいたりんごに、子ども達は大喜びでした。朝のおやつとして、皆でりんごを食べました。
☆さくら組さんは、6日にもりんご狩りがあります。今度ももっと大きなりんごなので、今から収穫が楽しみです。

- 27日 もちつき大会
「おいしょー!おいしょー!」という子どもたちの掛け声とともに園内では、もちつきが始まりました。臼と杵でついたおもちは、あんこ・きなこ・納豆・おつゆで食べました。子ども達もいつも以上におかわりをするほど、本当に美味しかったようです。

*お手伝いに来てくださった役員・保護者の方々、ありがとうございました。

★おしらせ★
4月から比べて、子ども達の身長・体重が大きくなりましたので、保育園での栄養給与目標量が変わりました。

0~2歳児			3~5歳児		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
514kcal	13~26g	11~17g	475kcal	17~33g	15~22g

*尚、カルシウム・鉄・ビタミン類・食塩相当量は4月からの数値と変わりません。
*材料の都合により献立が変わることがあります。