



# 食育だより

令和5年10月31日発行  
認定こども園  
里山ほのか学園  
管理栄養士 横井 真依

朝晩は冷え込み、だんだん秋が深まってきました。  
気温の変化が激しいこの季節は、体調を崩しがちです。  
心も体も元気でいられるよう旬の食材をとりいれバランスの良い食事を心掛けましょう。



しいたけ・舞茸等のキノコ類は免疫細胞を活性化させ免疫力UP!!




お米とお芋でエネルギー補給！  
身体がほかほかに!!

## 11月の食育活動予定とお知らせ

11月のテーマ 「食事のマナー」「日本食」

11月24日は(いい、にほんしょく)の日とされています。  
園では、福井の郷土料理である焼き鯖寿司と水ようかん、しっかり取っだしを使ってけんちん汁を提供する予定です。  
また、5歳児クラスはみそ汁作りに挑戦します。自分たちでだしを取り試飲もする予定です。  
どんな味がするのか?



**お知らせ**

11月1日(水)・・・2歳児クラス フルーツサンド作り  
6日(月)・・・パン屋さんごっこ  
給食室がホールにパン屋さんを出店します。  
4.5歳児さんが給食のパンを買いに行きます。  
17日(金)・・・手作りパンの日「手作りの焼きカレーパン」  
20日(月)・・・誕生日会メニュー  
21日(火)・・・5歳児クラス みそ汁作り  
22日(水)・・・レストラン給食  
24日(金)・・・いい日本食の日  
27日(月)・・・ママランチデー/4歳児クラス お芋でクッキング  
2-5歳児クラスはお弁当の持参をお願いします。  
0-1歳児クラスは園で給食を準備します。



**おすすめ食育絵本**  
**さつまいものおいも**

<さつまいものおいも>  
中川 ひろたか  
絵：村上 康成

## 食育活動

10月のテーマ 「お腹がすく大切さ」「お箸」

5歳児さんがレストラン給食を行いました。  
初めての「レストラン給食」ということもありほとんどの子どもがオープンと同時に来店。  
「多めで!!」という子が多く、よく食べるようになったなあ..と成長を感じました。  
お約束通り、各自で席に着き「いただきます」をして食事をはじめていました。  
いつもと違う雰囲気ということもあり、食の進みがよかったです。  
張り切って食べ過ぎて「おかわりしすぎた~」の声も聞こえてきましたが、全員が閉店時間までに食事を終えることができました。

子どもの主体性を育てるために「レストラン給食」が特別なイベントではなく日常の給食時間になるようにしていきたいと思っています。  
給食室前の掲示も秋バージョンに!  
大きな葉っぱ、なんの葉っぱかわかりますか??



献立とその日の材料の三色分け、豆知識を書いたPOPを各テーブルに置きました。  
みんなで読みながら、話をしていました。  
さすが5歳児さん!!

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2	3
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー			牛乳 ウエハース 焼きそば 中華スープ フルーツ寒天	牛乳 マンナビスケット ひじきごはん しらすとねぎの卵焼き 切干大根ごま酢和え 小松菜の味噌汁 りんご	文化の日
午後おやつ			牛乳 ★しらすおにぎり	牛乳 クラッカー	
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)			E: 489kcal P: 20.4g F: 13.2g C: 71.2g 食塩: 1.8g	E: 497kcal P: 18.0g F: 14.2g C: 73.4g 食塩: 1.8g	
	6	7	8	9	10
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 お野菜せんべい コッペパン ホワイトシチュー キャベツのサラダ オレンジ	牛乳 ソフトせんべい ごはん 真鱈のフライ マカロニサラダ トマトスープ パイナップル	牛乳 Caせんべい ごはん 大豆入りミンチカツ ブロッコリー梅マヨサラダ 大根とあげのすまし汁 りんご	牛乳 ビスケット ごはん 鱈の塩麹焼き ひじきの煮もの さつまいもの味噌汁 バナナ	牛乳 バナナ ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ プリン
午後おやつ	牛乳 ビスコ	牛乳 クロワッサン	牛乳 かりんとう	牛乳 おにぎりせんべい	ミロ お野菜バー
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 504kcal P: 17.7g F: 15.7g C: 60.8g 食塩: 1.1g	E: 570kcal P: 19.0g F: 19.6g C: 78.3g 食塩: 1.7g	E: 508kcal P: 16.6g F: 16.4g C: 72.8g 食塩: 1.2g	E: 505kcal P: 20.5g F: 13.2g C: 75.5g 食塩: 1.5g	E: 494kcal P: 18.1g F: 15.5g C: 70.1g 食塩: 1.4g
	13	14	15	16	17
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 動物BABYビスケット ごはん 鮭のきのこマヨ焼き ほうれん草ベーコン炒め コンソメスープ りんご	牛乳 星たべよ わかめごはん 筑前煮 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 エイセイボーロ ごはん 豚のしょうが炒め 里芋の煮転がし 白菜のすまし汁 みかん	牛乳 マンナビスケット ごはん 鯖のつけ焼き かみかみきんぴら 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 塩せんべい 手作り焼きカレーパン ポトフ バナナ
午後おやつ	牛乳 たこ焼き	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 ★牛乳もち	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 524kcal P: 19.1g F: 19.9g C: 60.3g 食塩: 1.1g	E: 523kcal P: 22.3g F: 12.9g C: 79.9g 食塩: 1.9g	E: 498kcal P: 19.9g F: 11.6g C: 77.5g 食塩: 1.4g	E: 518kcal P: 19.0g F: 16.0g C: 72.0g 食塩: 1.3g	E: 432kcal P: 13.2g F: 16.9g C: 57.1g 食塩: 1.7g
	20	21	22	23	24
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 ウエハース ごはん ビーンズカレー じゃこサラダ ゼリー	牛乳 塩せんべい ごはん 鶏の照り焼き コールスロー 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳 ソフトせんべい ピピンパ 白菜の中華スープ フルーツミックス	勤労感謝の日	牛乳 バナナ 焼き鯖寿司 けんちん汁 水ようかん
午後おやつ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 ★焼きカレーおにぎり	牛乳 雪の宿		牛乳 ★サツマイモ蒸しパン
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 499kcal P: 16.5g F: 15.3g C: 74.7g 食塩: 1.6g	E: 548kcal P: 21.4g F: 17.8g C: 71.5g 食塩: 1.7g	E: 441kcal P: 16.2g F: 12.3g C: 65.0g 食塩: 0.7g		E: 546kcal P: 22.9g F: 15.7g C: 76.4g 食塩: 1.8g
	27	28	29	30	
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 エイセイボーロ ★ママランチデー★ にんじんごはん 豆腐とはんぺんのふわふわ焼き コンソメスープ バナナ	牛乳 ウエハース ひじきごはん 和風ハンバーグ ブロッコリー胡麻マヨ和え 白菜とえのきの味噌汁 りんご	牛乳 星たべよ ごはん 洋風肉じゃが レタススープ ヨーグルト	牛乳 アンパンマンビスケット ごはん 厚揚げの回鍋肉風 ミニ野菜ラーメン 金時豆煮	
午後おやつ	牛乳 ★芋もち	牛乳 芋けんぴ	牛乳 チキンナゲット	牛乳 ★ブルーベリーサンド	
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 437kcal P: 11.0g F: 10.2g C: 74.7g 食塩: 1.2g	E: 573kcal P: 17.2g F: 19.6g C: 72.6g 食塩: 1.6g	E: 494kcal P: 21.7g F: 14.3g C: 68.7g 食塩: 0.9g	E: 501kcal P: 19.3g F: 13.5g C: 73.8g 食塩: 0.9g	

\*★は手作りおやつ  
\*お米は福井県産あきさかりを使用しています。  
\*献立は都合により変更することがありますご了承ください。  
\*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。