11月給食だより 2026年度

朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるようになってきました。規則正しい食生活をこころがけ冬に備えましょう。

11月の食育の予定

【ひよこ】さつまいもを触ってみよう！（9日月曜日）
【あひる】柿を見てみよう！（11日水曜日）
【うさぎ】りんごの皮むきを見てみよう！（5日木曜日）
【ひつじ・ろば】りんごの観察画（19日木曜日）
【はと】炊飯とみそ汁　クッキング（10日火曜日）

10月の食育通信

◆ピーマンを炒めてみよう！　13日（火曜日）はと組

はと組で育てたピーマンが収穫の時期を迎えることが出来ました！収穫→種とり（下処理）→カット→炒め（味付け）と全ての工程を自分たちの手で行いました。
自分たちで作ったピーマン炒めは格別な味！あまりのおいしさに、みんなおかわりをしていました。



◆災害食を知ろう！　19日（月曜日）うさぎ組・ひつじ組・ろば組・はと組





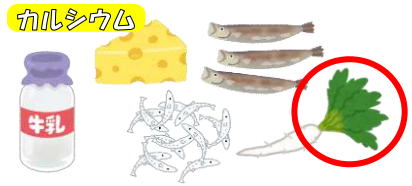
「災害食ってなんだろう？」、災害時にはライフライン（電気・水道・ガス）が使用できない可能性があります。そんな時に、温めなくても食べることができるのが、災害食。今回は紙コップをお皿替わりにして、黄桃缶を試食しました。
ご家庭でも、年に1度は災害食を食べてみたり、見直す日を設けてみてはいかがでしょうか。

さんいく保育園　有明
管理栄養士

11月8日はいい歯の日

健康で長生きをするためには、「歯」の健康を保つことがとても大切です！
いい歯の為の食べ物・栄養についてご紹介します。

①歯を強くしてくれる食べ物
→カルシウムを多く含む食品
乳製品や、丸ごと食べられる魚（しらす等）、大根やかぶの葉など



②歯茎の健康を保つための食べ物
→ビタミンCを多く含む食品
果実はもちろんですが、野菜にもビタミンCが多く含まれています！



③唾液の分泌を促すの食べ物
→良く噛む必要のある食品
食物繊維を多く含む野菜や果物を良く噛むことで分泌が促されます！



感謝して食べよう！！

11月23日は
「勤労感謝の日」



私たちは毎日いろいろな物を食べて生活しています。この食べ物は、私たちが生きていくためにとても大切な役目をしてくれています。牛や豚を飼育している人や野菜を作っている人、運ぶ人、調理する人、食べ物が口に入るまでにはたくさんの人々が関わっています。その大勢の人たちや食べ物の命に感謝して食べられると良いですね。

【お米屋さんのおはなし　11月9日（月曜日）】
いつもお米を届けていただく亀太商店（お米屋さん）が保育園へ来てくださいます！お米が食べられるまでに、たくさんの人が関わっていることや、お米の成長など、とてもためになるお話をしてくださいます。お楽しみに☆