給食だより　11 月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

日の暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節ですね。体をしっかり動かし、旬の食材をたくさん味わいましょう。
今月の食育は『食べ物に関わる物や人に感謝する気持ちを持ちましょう』です。

＜感謝する気持ちを持ちましょう＞

食べる前に「いただきます」、食べた後に「ごちそうさまでした」を言っていますか？



☆「いただきます」という言葉は食事ができる感謝の気持ち「いただく」からきています。
肉や魚は命あるものなのでわかりやすいですが、野菜や果物も生きています。
命あるものをいただいているという感謝の気持ちを込めて「いただきます」の挨拶をしましょう。

☆「ごちそうさま」は食事ができるまでにたくさんの人が関わっています。その人たちに感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。

＜食事ができるまでにいろいろな人が関わっています＞

食材を育てている人、収穫して運ぶ人、食材を売っている人、料理を作る人。その人たちに感謝しましょう。



≪11 月の絵本料理　≫

14 ひきのかぼちゃ



＜どんなお話？＞

ねずみの家族が種まきからかぼちゃの収穫、
調理までを通じて命のつながりを体験する物語です。

☆南瓜コロッケ☆＜材料 4 人分＞

・南瓜	160g	・玉葱	80g	・合挽ミンチ	60g
・小麦粉	16g	・卵	1/4 個	・パン粉	36g
・塩胡椒	少々	・揚げ油	適宜		

＜作り方＞

① 南瓜は種をとり、皮をむき、一口大程度に切り分けレンジでやわらかくなるまで加熱する。
② 玉葱はみじん切りにする。
③ 合挽ミンチと玉葱を炒める。塩胡椒で味付けをする。
④ ボールに①と③を加えてよく混ぜ、成型する。
⑤ 小麦粉、卵、パン粉の順につけ、180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

今月の食育（3～5 歳児）は 2 日（月）から 6 日（金）の予定です。

10 月の食育より
～いろいろな「いも」をしろう～

・「いも」は体を動かすエネルギーになります。
・おなかの調子を整えてくれる、食物繊維が豊富です。
・風邪の予防に役立つビタミン c がたくさん含まれています。

じゃがいも、さつまいも、里いも、長いもの 4 種類を紹介しました。いも類はエネルギーやおなかの調子を整えるはたらきがある事を伝えました。絵を見ただけでいもの名前がかわかる子もいました。とても興味を持って、話を聞く姿がみられました。



10 月は鶏の照り焼き、肉まん、変わり餃子、
味噌バタートーストが人気でした。