11月の給食だより

令和8年11月　みなみかすがこどもえん

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。
またこの時期は、魚や肉、野菜、果物などのおいしさが増す季節です。冬に備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒い冬に負けない体力づくりをしましょう！

七五三

11月15日は七五三です。七五三は、子どもたちの健やかな成長を祝う行事です。
昔は乳幼児期の死亡率が高く、子どもたちの成長は現代以上に喜ばしいことでした。
七五三で食べる千歳飴には、「千歳まで長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白になっているそうです。
園では13日のおやつで赤飯を食べてみんなの成長をお祝いします☆

☆赤飯☆

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが反転したという説があります。



冬に旬を迎える食材

大根　ビタミンCが多く、消化酵素を含み、胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く、辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固いという性質があります。

ブロッコリー　ビタミンCが非常に豊富なので、風邪予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎のほうが栄養価が高いです。

れんこん　ハスの肥大化した地下茎です。食物繊維が豊富でビタミンCや鉄が多いです。

里芋　食物繊維が豊富です。里芋のぬるぬるは胃壁を守り、消化を助けてくれる働きがあります。

24節気

立冬(りっとう)
この日から暦の上では冬が始まります。日中の日差しにまだ温かさが残っていても、吹く風はどこか冷たく、木々の葉が舞い落ちる様子に冬の訪れを感じられます。
旬の食材は白菜です。

小雪(しょうせつ)
わずかな雪が降り始めるころという意味があります。旬の食材はかぶです。

こんだて

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
果物		果物	野菜	果物	果物
魚の香草パン粉焼き 白菜の和え物	文化の日	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え ししゃも	和定食の日 さんまの塩焼き みそ汁	すき焼き煮 春雨の酢の物	春雨と肉だんごの スープ
おさつクッキー		じゃがマヨパン	お麩きなこ	ツナ昆布おにぎり	果物
9	10	11	12	13	14
果物	野菜	果物	野菜	果物	果物
豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ	鶏肉の照り焼き 野菜の納豆和え	秋野菜カレー ほうれん草の白和え	豆腐ハンバーグ 里芋のごまマヨサラダ	のっぺ汁 切干大根の煮物	保育参観
ミネラルふりかけおにぎり	梨のヨーグルト	コーンパン	スイートポテト	赤飯	果物
16	17	18	19	20	21
果物	野菜	果物	野菜	果物	果物
鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草の和え物 にんじんグラッセ	大根入りシチュー ひじきの炒め煮	レバーボール キャベツとちくわの セサミソース	ツナじゃが もやしのナムル	弁当作りの日 フレークチキン 小松菜ときのこの和え物	コンソメスープ
タルトフランベ	かぼちゃケーキ	メロンパン	焼きそば	さつま芋の天ぷら	果物
23	24	25	26	27	28
	果物	野菜	果物	果物	果物
勤労感謝の日	八宝菜 ゆかりパスタ	魚のおろし煮 切り昆布の当座煮	誕生会	カブ入りポトフ 青菜のごま和え	豚汁
	きなこだんご	ミネラルふりかけおにぎり	フルーツサンド	あんパン	果物
30					
果物					
麻婆豆腐 さつまいものこふき かえり					
きなこトースト					

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

大分の郷土料理

のっぺ汁です。肉類は入れず野菜だけの汁物で、山国川流域に伝わる精進料理ですが、アレンジして、鶏肉と野菜を入れた具だくさんの汁物にします。

★11月の行事★
5日　和定食の日　（幼児クラス・・・おにぎりをお願いします）
20日　弁当作りの日　（幼児クラス・・・おにぎりをお願いします）
26日　誕生会　（幼児クラス・・・主食はいりません）

★旬の食材★
さつまいも　きのこ　里芋　れんこん
大根　ブロッコリー

