



肌寒い季節になりました。暦の上では「立冬」、いよいよ冬の始まりですね。朝晩の冷え込みには気を付けましょう。
11月8日は「いい歯の日」です。いつまでも美味しく、そして楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょう。

上手なおはしのつかいかた

今年度は10月からうさぎぐるーぶがお箸を使い始めました。
使い始める年齢に決まりはないので、焦らずお子さんにあったペースで進めていけるといいですね。



①箸1本で鉛筆のように 持ってみる

はじめはお箸の長さや細さに慣れるために、1本で握ってもらいます。このときに大切なのが、鉛筆やスプーンを持つときと同じ握り方で握るようにしましょう。

②1本のお箸を 上下に動かしてみよう

1本のお箸を正しく握れたら、今度はその1本を上下に動かす練習をします。ポイントは、お箸の先がブレ過ぎないようにすること、人差し指と中指を動かすようにすることです。数字の「1」をかくイメージで、上下に動かせるようにサポートしましょう。

③もう1本のお箸を さし込んで持つ

1本で動かすことに慣れてきたら、そのままの手の形でもう1本さし込んで動かしてみましょう。親指の下にくぐらせ、1本目の真下にくるように2本目をおいてあげます。

④2本のお箸を 動かしてみよう

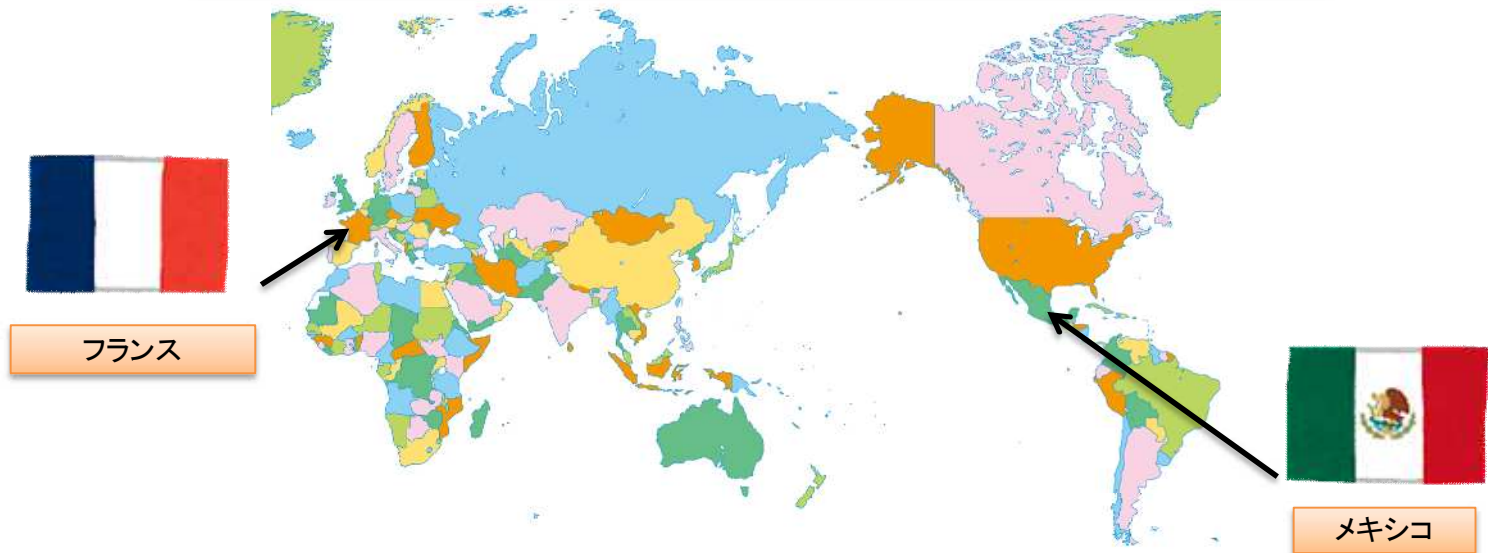
1本目は人差し指と中指で、2本目は薬指において、2本のお箸を動かす練習をします。最初はうまく動かせないことが多いですが、正しい形で、指の使い方があるかを確認し、少しずつ動かせるようにしてみましょう。

⑤掴みやすいものを つかんでみよう

2本で動かすことに慣れてきたら、掴みやすいものを使ってお皿かお皿に移し替えるお箸レースをしてみましょう。掴むものは丸めたティッシュやハンカチなど、大きくて軽い掴みやすいものが多いでしょう。



今月の献立に入っている世界の料理



フランス
フリカッセ
フリカッセとは「白い煮込み」と呼ばれるフランスの家庭料理です。生クリームで具材を柔らかく煮込んだフリカッセは、フランスのおふくろの味でもあります。
鶏肉を使ったチキンフリカッセがポピュラーですが、仔牛・豚肉・仔羊などの肉類のほか、鮭やホタテ・牡蠣などの魚介類もメイン食材として使われます。別名、西洋風雑煮とも呼ばれ、生クリームではなくケチャップやカレー粉を加えるアレンジレシピも多く、バリエーション豊富です。



メキシコ
チリコンカン
ひき肉と玉ねぎを炒めて、そこにトマト、チリパウダー、水煮したインゲン豆などを加えて煮込んだものが最もよく知られています。肉は牛肉であることが多いですが、豚肉、鶏肉、七面鳥の肉などでも作られるそうです。仕上げにオートミールでとろみをつけるものもあります。バーベキューソースで味をつけたり、シナモン、コーヒー、チョコレートなどを隠し味に用いられます。



2022年11月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 火	あかちゃん せんべい	さんまのうめに ぶろっこりー ごもくまめのにも はくさいのみそしる	おやき	ちゅうりきこ、あぶら、 しお、のざわな、みそ ぶたみんち、さとう	さんま だいず あぶらあげ、みそ	こめ	かつおめ、しょうが ぶろっこりー にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ はくさい、にんじん、たまねぎ
2 水	ちーず	◇ぶたばらとこんさいのにも こまつなとじゃこのごまあえ もやしのみそしる	おれんじ ・ きらずあげ		ぶたばらにく ちりめんじゃこ みそ	こめ ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
3 木		ぶんかのひ					
4 金	きうい ふる一つ	おうみちゃんぼん ささみのかれーふうみあげ れたす	ばなな		ぶたにく ささみ	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ、かれーこ	きやべつ、にんじん、もやし、きくらげ れたす
5 土		おべんとうもち					
7 月	みかん	ぎせいどうふ かぼちゃとぶろっこりーのつなあえ もやしとわかめのみそしる	まかろにの きなこあえ	まかろに、きなこ、 さとう	とりみんち、とうふ、たまご つな	こめ かたくりこ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ほししいたけ かぼちゃ、ぶろっこりー、にんじん もやし、にんじん、ねぎ、わかめ
8 火	ほしの せんべい	さといもときのこのぐらたん ちりめんさらだ きやべつのすーぶ	げんじばい		とりみんち、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こむぎこ、ちーず、ばたー、 ぼんこ、さといも わごまどれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、まつしゅる一む きゅうり、こーん、にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん
9 水	よーぐと	◇おでんふうにこみ あおなとささみのあえもの たまねぎのみそしる	さつまいも まんじゅう	さつまいも、こむぎこ、 こしあん	ぎゅうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおがしあげ ささみ あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
10 木	かりんとう	ろーるばん ちりこんかん ぼてとさらだ	りんご ・ ねじねじあげ		あいびきみんち、だいず、 れっどきどにー ろーすはむ	ろーるばん かれーこ じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、びーまん、ぼぶりか、にんにく、とまと きゅうり、にんじん
11 金	さくつと あられ	さつまいもごはん ししゃものてんがら ぶろっこりー ごもくきんぴら のっぺいじる	よーぐと		ししゃも とりにく	こめ、さつまいも てんがらこ	あおのり ぶろっこりー れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
12 土		せいさくてん					
14 月	ねじねじ あげ	きのこかれー ぱりぱりつなさらだ おれんじ	くだものぜりー		とりにく つな	こめ、かれーるう、じゃがいも こーんふれーく、まよねーず	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ れたす、きゅうり、こーん、にんじん おれんじ
15 火	ちーず	◇いかとだいこんのにも ごもくおから ぶたにくとえのきのみそしる	びすこ		いか、ちくわ おから、あぶらあげ、とりにく ぶたにく、みそ	こめ	こんにやく、にんじん、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ えのき、たまねぎ、にんじん、ねぎ
16 水	むらさきも せんべい	すきやきうどん だいずとごさかなのあげあえ いなかじる	おにぎり	こめ、 さけなめしふりかけ	ぎゅうにく、やきどうふ だいず、かえりちりめん とうふ、とりにく、みそ	うどん かたくりこ	はくさい、ねぎ、しらたき、しいたけ、にんじん あおのり ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
17 木	ふかしいも	にくだんごのあまずあんかけ ひじきのなむる ちゅうかごもくすーぶ	こーんまよ とーすと	しよくぼん、こーん、 まよねーず	にくだんご ろーすはむ えび	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	たまねぎ、びーまん ひじき、きゅうり、にんじん、もやし にんじん、たけのこ、えのき、きくらげ、ちんげんさい、ねぎ
18 金	ふわふわ ちっぶ	なめし あまだいのしおやき せんぎりだいこんのにも じゃがいものみそしる	みかん ・ おかき		ちりめんじゃこ あまだい あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも	こまつな せんぎりだいこん、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ
19 土		おべんとうもち					
21 月	むらさきも ちっぶ	ぶたにくとやさいのゆずふうみむし さつまじる みかん	ほしのせんべい ・ かえりちりめん		ぶたにく とうふ、とりにく、みそ	こめ さつまいも	しめじ、ぶろっこりー、かりふらわー、かぶ、ゆず だいこん、にんじん、ねぎ みかん
22 火	よーぐと	せきはん とりにくのたつたあげ おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ、おれん じ)	あずき とりにく みそ あつあげ、みそ	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きやべつ だいこん、にんじん、ねぎ
23 水		きんろうかんしゃのひ					
24 木	てつしお せんべい	◇にくじゃが やさいとひじきのしらあえ かぶらのみそしる	さばそうめん	さば、そうめん	ぎゅうにく とうふ あつあげ、みそ	こめ じゃがいも ごま	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき かぶ、にんじん
25 金	りんご	しよくぼん さけのかっぶやき かりふらわーとういんなーのさらだ こまつなのすーぶ	みれーびすけつと		さけ ういんなー	しよくぼん ちーず まよねーず、かれーこ	たまねぎ、しめじ、ぼぶりか かりふらわー、にんじん、きゅうり こまつな、たまねぎ、にんじん
26 土		おべんとうもち					
28 月	ばなな	ちゅうかどん むしぎょうざ ひじきのびたみんさらだ わかめすーぶ	りんごけーき	こむぎこ、さとう、 あぶら、たまご、りんご	ぶたにく、えび ぎょうざ とりむねにく	こめ、おひすたーそーす、 ごまあぶら、かたくりこ わごまどれっしんぐ ごま	はくさい、ちんげんさい、ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん わかめ
29 火	うのはな くつきー	あつやきたまごのみーとそーすがけ おんやさい こんそめすーぶ	ふかしいも		ぶたみんち、たまご、ぎゅうにゅう	こめ ちーず	とまと、たまねぎ、にんじん、びーまん きやべつ、ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、にんじん、ぼせり
30 水	ちーず	ふりかっせ こーんさらだ ばなな	かき ・ わしやあげ		とりにく、なまくりーむ、ぎゅうにゅう	こめ、ばたー いたりあんどれっしんぐ	まいたけ、まつしゅる一む、にんにく れたす、きゅうり、にんじん、こーん ばなな

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(国名)がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。