

11月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
				1 ラスク (牛乳)
4 お休み	5 おにぎり (牛乳)	6 ジャムサンド (牛乳)	7 どら焼き (牛乳)	8 フライドポテト (牛乳)
11 たこ焼き (牛乳)	12 クッキー (牛乳)	13 お焼き (牛乳)	14 スイートポテト (牛乳)	15 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
18 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	19 ちぢみ (牛乳)	20 ピザ (牛乳)	21 駄菓子の日 (牛乳)	22 ヨーグルトケーキ (牛乳)
25 大学芋 (牛乳)	26 蒸しパン (牛乳)	27 お好み焼き (牛乳)	28 いも餅 (牛乳)	29 パンプキンケーキ (牛乳)

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはかかれい・鮭・きのこ類などを入れました。
きのこ類は免疫力をアップしてくれますので、頑張って食べましょう。
きのこ類は冷凍保存できます。保存の仕方は、水で洗わずキッチンペーパーでくるんで冷凍保存のできる袋又は容器に入れて下さい。
一週間くらいで使いきって下さい。

栄養士 水田 清美



11月24日は和食の日です。
いい(11)に(2)ほんしょ(4)く
いい(11)ふ(2)し(4) = かつお節
など言われています。
お休みの為、園では和食の提供は出来ませんがお家で和食を意識して食べてみて下さいね。



「だし」ってな～に? いろいろな「だし」

みなさん、「だし」とはなにか知っていますか? 「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」が、おゆのなかにとけだした「しる」のことです。おいしい「おみそしる」や「にもの」をつくるときにつかいます。

こんぶ
「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。

かつおぶし
「かつおぶし」は、おさかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。

にぼし
「にぼし」は、ちいसान「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。

おはしのマナーについて

しよくじをするときにおはしのマナーはたいせつです。マナーをまもり、おいしくしよくじをいただきましょう。

たたくはし
おはしでしよくきをたたく

さしはし
おはしでたべものをさす

たてはし
こはんにおはしを立てます

ほしわたし
ふたがでたべものをつかむ

たべはし
たべものをおはしでつかむ

よせばし
おはしでしよくきをよす

まよばし
なにをたべるかまよす

なみだはし
みそしるなどのしるがたれる

いっぴんしゃんほうじん わしよくふんかてくみんかいぎ 一般社団法人 和食文化国民会議
こうえん もんぶかがくしょう こうせいりゆうどうしやう のうりんずいでんしやう 後援：文部科学省・厚生労働省・農林水産省



園でも「だし」はしっかり取っています。「だし」を使うことで塩分が控えられるし旨味がアップするのでお家でも「だし」を使ってくださいね。