

# 11月給食だより



2025年 11月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡

秋も深まり、果物の美味しさを味わえる11月。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。果物はビタミンも豊富なので、上手に取り入れて風邪予防も行いましょう。



## お米のパワーを見直そう



新米の季節になりました！近年、お米の消費量が減少傾向にあります。お米のパワーをもう一度見直してみましょう！



日本食では大豆をみそ・豆腐・納豆・煮豆として利用してきました。ごはんと豆・豆製品を組み合わせることによって、お互いに不足している必須アミノ酸を補い、バランスが良くなります。

## ごはんのみそ汁（豆製品）はベストカップル!!



みそ汁に不足するメチオニンを含む



ごはん不足するリジンを含む



## 10/6 お月見メニュー



- ・さつまいご飯
- ・しゅうまい
- ・人参甘煮
- ・キャベツのおかか和え
- ・豆腐の味噌汁



- ・お月見まんじゅう
- ・オレンジ



## 10/20 そら組 魚の解体



そら組が事前を買ってきたサバを園児の前で解体！



「触りたい!!」「目がぬるぬるしてる!」

「気持ち悪くて触れない」



実際にエラ・ヒレ・内臓をみてもらい魚について理解を深めました。大切な命を頂いている事を感じ取ってもらえたと思います。

