



公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。朝晩の冷え込みも厳しくなっています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう。

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」と読んで、「和食の日」です。和食はユネスコの無形文化遺産にも登録されており、世界に誇るべき日本の食文化です。和食はヘルシーでバランスのとれた栄養面だけではなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされており、世界中から大きな注目を集めています。伝統的な和食の良さを知り、受け継いでいきましょう。

「和食」の4つの特徴

自然の恵みの食材と調理や保存の工夫	栄養バランスが良い 一汁三菜	旬の食材と季節の飾りつけ	年中行事と密接に関わっている
魚介、海藻、きのこや山菜、米、麦、雑穀、芋など、海、山、里の自然から得られる豊富な食材がある 調理方法も生、焼く、蒸す、茹でる、煮る、揚げると幅広く、乾物や発酵など保存方法が工夫されている	一汁三菜 ご飯と汁物の他に3つ以上のおかずを含むことにより栄養バランスがよくなる 出汁 昆布、鰹節、干し椎茸等を出汁として使うことで旨味になり、塩分や油の取りすぎを抑えて健康につながる	旬の食材を食べることで季節を味わう 春 夏 秋 冬 器や見た目を楽しむ	季節の行事やお祭りにはいつもと違う特別な料理を食べる ひな祭り 端午の節句 節分 正月 土用の丑

ひよこ組 芋洗い

おやつに芋羊羹に使用するさつまいもをシャブシャブと洗いました。



10月のクッキング

りす組 サラダ

初めてバターナイフを使用したクッキングを行いました。柔らかく蒸した人参を真剣に切っていました。



ほし組 ししゃも

ししゃもに片栗粉をまぶしました。最初は恐る恐るでしたが、魚の感触を楽しみながら衣付けできました。



ひばり組 サラダ

キャベツはピリピリ、きのこはパカッと上手に割くことができました。



きりん組 サラダ

人参と南瓜をバターナイフで一口サイズに切りました。同じ大きさになるように頑張りました！



ゆき組 春巻き

春巻きの皮に豚肉や春雨が入った具を置き、上手に包むことができました！



11月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	353kcal	12.4g	10.5g	148mg	476mg	1.5g	149μgRE	0.18mg	0.22mg	16mg	1.0g	2.4g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	462kcal	16.7g	14.0g	206mg	637mg	2.2g	195μgRE	0.24mg	0.32mg	21mg	1.4g	3.1g

10月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	371kcal	14.3g	11.3g	179mg	525mg	1.8g	178μgRE	0.18mg	0.24mg	17mg	1.3g	2.6g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	528kcal	16.4g	16.2g	248mg	750mg	2.4g	254μgRE	0.27mg	0.35mg	25mg	1.8g	3.6g