１１月の食育だより

令和８年１０月２３日　亀鶴こども園

しょくいくクイズ

10月16日 うめ組で、しょくいくクイズ
たべもののクイズを10問、答えは3択で選んで動いてもらいました。
正解するとスタンプがもらえるため、白熱していました。
いつも元気なうめ組さん。
ついつい答えを言ってしまうところもありましたが、最後は自分の意志で動いていたように思います。

中でも難しかった問題はこちら
Q　みんなのお茶碗1杯に入っているご飯の粒の数は？
①10粒　②50粒　③1000粒

A　③1000粒　（1000粒～2000粒程度）

新米の季節ですね。お米は日本の宝
農家さんありがとう「日本に生まれてよかった」

いえーい！





みんなは
何問せいかいしたかな？





知っていますか？ 新嘗祭（にいなめ）

11 月 23 日は、勤労感謝の日と制定される前、「新嘗祭」という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな勤労に思いをはせ、今日もおいしいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきたいと思います。



なえうえ

カリフラワーと、再挑戦のキャベツの苗を植えました
これから寒くなってくるけれど、おおきく成長してくれることを願います







今月の絵本

10月19日 もも組で食育絵本会
【くだものたちの ないしょだよ】
みかん、バナナ、キウイ…
くだものたちのないしょってなんだろう？
知っていたらみんなに話したくなるようなことばかり！
はせがわかこさんが、あたたかくてやさしいタッチで描いています。
ないしょ話をひとつ。絵本に出てくる　みかんの話をみんなで確認してみたよ。



みかんのへたをとってみると、小さいてんてん。
これをかぞえてみると、
みかんのふくろがわかるよ。
・・・ないしょだよ





とても小さい点で見えにくいですが、みんなで観察しました。
みかんを食べることができるのかと楽しみにしていた、もも組さん。
もう少し寒くなったら給食で食べようね。

かんさつちゅう





11月のこんだて

令和８年１０月２３日　　亀鶴こども園

（　）は手作りおやつです。　　※果物の種類は変更する場合があります。

日	献立名	材料（調味料・だし等除く）
２日（月）	五目卵焼き、れんこんと小魚のサラダ、果物（米粉きな粉蒸しパン）	えび　ちりめん　鶏ミンチ　卵　豆腐　みそ　ひじき　人参　ねぎ　玉ねぎ　椎茸　れんこん　胡瓜　キャベツ　ごま　オレンジ　米粉　豆乳　きな粉
４日（水）	グラタン、大根サラダ、果物（りんごのショートブレッド）～かみかみおやつ～	ツナ　鶏肉　牛乳　チーズ　わかめ　人参　ブロッコリー　玉ねぎ　胡瓜　大根　コーン　しめじ　じゃが芋　小麦粉　マカロニ　バター　ごま　バナナ　りんごジャム
５日（木）	魚の南禅寺揚げ、ハリハリサラダ、ゆで卵（ヨーグルト）	白身魚　卵　豆腐　昆布　人参　ねぎ　切干大根　コーン　小麦粉　ごま　ヨーグルト
６日（金）	すき焼き風煮、小松菜とわかめのナムル、果物（ヨーグルト）	竹輪　かにかま　牛肉　豆腐　わかめ　人参　ねぎ　小松菜　玉ねぎ　白菜　もやし　コーン　ごぼう　椎茸　こんにゃく　ごま　柿　ヨーグルト
７日（土）	ミートスパゲッティ―、チーズ、果物	合ミンチ　チーズ　人参　ピーマン　玉ねぎ　なす　しめじ　スパゲッティ―　小麦粉　パイン缶
９日（月）	高野豆腐の卵とじ、ひじきの酢の物、果物（きのこおにぎり）	かにかま　竹輪　鶏ミンチ　卵　高野豆腐　ひじき　人参　ねぎ　玉ねぎ　コーン　椎茸　胡瓜　じゃが芋　ごま　柿　米　小松菜　えのき
１０日（火）	魚の黄金焼き、小松菜サラダ、みそ汁（りんごのスイートポテト）	白身魚　卵　豆腐　みそ　わかめ　人参　ねぎ　小松菜　大根　もやし　キャベツ　コーン　玉ねぎ　小麦粉　りんご　さつま芋　牛乳　プリッツ
１１日（水）	切干大根煮、胡瓜の酢の物、果物（ヨーグルト）	竹輪　かにかま　鶏肉　うす揚げ　わかめ　人参　いんげん　切干大根　椎茸　胡瓜　コーン　こんにゃく　ごま　バナナ　ヨーグルト
１２日（木）	豆腐ツナ揚げ、チンゲン菜のごま和え、果物（麸ラスク）	ツナ　卵　豆腐　ひじき　人参　チンゲン菜　玉ねぎ　もやし　片栗粉　パン粉　ごま　柿　麸　バター
１３日（金）	カレー、かぶの和え物、チーズ（ヨーグルト）	ツナ　鶏肉　チーズ　人参　ブロッコリー　ほうれん草　なす　玉ねぎ　コーン　かぶ　じゃが芋　ごま　ヨーグルト
１４日（土）	和風ポトフ、ゆで卵、果物	ウインナー　卵　厚揚げ　人参　ブロッコリー　玉ねぎ　大根　じゃが芋　パイン缶
１６日（月）	マーボー豆腐、竹輪の生姜煮、チーズ（蒸し芋）	竹輪　豚ミンチ　豆腐　みそ　チーズ　人参　ねぎ　玉ねぎ　椎茸　生姜　にんにく　筍　片栗粉　さつま芋
１７日（火）	卵入りひじきの炒り煮、かぼちゃのマリネ、ゆで卵（ヨーグルト）	竹輪　かにかま　豚ミンチ　卵　厚揚げ　ひじき　人参　いんげん　南瓜　ブロッコリー　椎茸　大根　れんこん　胡瓜　こんにゃく　ごま　ヨーグルト
１８日（水）	白菜入りハンバーグ、サラダ、人参グラッセ（フレンチトースト）	合ミンチ　卵　豆腐　人参　ブロッコリー　キャベツ　玉ねぎ　白菜　胡瓜　コーン　パン粉　食パン　牛乳
１９日（木）	鯖のみぞれ煮、刻み昆布とツナの金平風、相性汁（ヨーグルト）	鯖　ツナ　竹輪　ベーコン　みそ　牛乳　昆布　人参　ねぎ　大根　れんこん　ごぼう　玉ねぎ　さつま芋　春雨　こんにゃく　小麦粉　ごま　ヨーグルト
２０日（金）	豚肉となすの味噌炒め、じゃこごまマヨサラダ、果物（あんマフィン）	ちりめん　かにかま　豚肉　厚揚げ　みそ　人参　ピーマン　チンゲン菜　小松菜　玉ねぎ　なす　椎茸　キャベツ　胡瓜　ごま　バナナ　卵　牛乳　こしあん　小麦粉
２１日（土）	お好み焼き、チーズ、果物	えび　豚肉　卵　チーズ　のり　ねぎ　人参　キャベツ　コーン　長芋　こんにゃく　小麦粉　パイン缶
２４日（火）	煮魚、五色和え、豚汁（みかんゼリー）	赤魚　かつお　豚肉　豆腐　みそ　人参　ねぎ　小松菜　コーン　大根　ごぼう　もやし　玉ねぎ　生姜　しめじ　こんにゃく　ごま　みかん缶　アガー
２５日（水）	鶏肉の大豆煮、ほうれん草のおひたし、果物（ヨーグルト）	竹輪　鶏肉　大豆　人参　ほうれん草　いんげん　玉ねぎ　ごぼう　れんこん　もやし　こんにゃく　ごま　バナナ　ヨーグルト
２６日（木）	チキンのコーンフレーク焼き、中華サラダ、果物（にんじんケーキ）	かにかま　鶏肉　卵　わかめ　人参　ブロッコリー　胡瓜　コーン　春雨　パン粉　ごま　オレンジ　小麦粉　レモン
２７日（金）	筑前煮、ほうれん草の磯辺和え、チーズ（ヨーグルト）	竹輪　鶏肉　厚揚げ　チーズ　のり　人参　いんげん　ほうれん草　ごぼう　椎茸　れんこん　筍　大根　えのき　里芋　こんにゃく　ヨーグルト
２８日（土）	かぼちゃのクリームシチュー、ゆで卵、果物	鶏肉　卵　人参　ブロッコリー　南瓜　玉ねぎ　白菜　しめじ　コーン　じゃが芋　パイン缶
３０日（月）	豚じゃが煮、鉄分サラダ、果物（カルピスゼリー）	竹輪　さつま揚げ　豚肉　ひじき　人参　いんげん　ほうれん草　コーン　胡瓜　玉ねぎ　じゃが芋　こんにゃく　ごま　柿　カルピス　アガー