

4つの色に分けてみよう～ひまわり組～

子どもたちは、「体をつくる3つの栄養素と美味しい味のお手伝い」について学んでいます。

赤は丈夫な体をつくる食べ物…肉・魚・乳製品・大豆等

緑は病気から守ってくれる食べ物…野菜・海藻・きのこ・果物等

黄は強い力が出る食べ物…ごはん・油・小麦・砂糖・芋類等

白は美味しい味のお手伝い…塩・酢・しょうゆ等

赤・緑・黄色の食材は、それぞれ体にとって大切な働きがあり、これらをバランスよく食べると元気に過ごせることを子どもたちに説明しました。食事を終えた後、当番が、次の日の給食メニューの食材マグネットを、4つに色分されたボードに貼っています。



野菜の食材マグネットを手にとると、「病気から守ってくれる！」と言いながら緑の枠内に貼ったり、「明日当番やし、マグネット貼りにくる」と言いに来たりと、食べ物の大切さを感じながら楽しんで取り組んでいます。ご家庭での食事時間に、「これは何色かな？」と聞いてみてはいかがでしょうか。

運動会がんばれお弁当

運動会前、たくさん食べて元気いっぱい運動会を迎えられたらいいなと願いを込めて「運動会がんばれお弁当」を作りました。「いっぱい食べたし、運動会めっちゃがんばる！」と言いに来てくれました。10月11日の運動会、みんな本当にがんばりました。かっこよかったよ！



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	520kcal	21.0g	14.6g	1.5g 未満
3～5 歳児	582kcal	24.0g	18.0g	1.6g 未満
11 月平均栄養量				
1～2 歳児	502kcal	19.8g	13.7g	1.4g
3～5 歳児	580kcal	23.1g	16.8g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー 🌾	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
1	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
4	火	牛乳 みかん	魚の西京焼き きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え のっぺい汁	牛乳 ひじきトースト	魚の野菜あん きゅうりの旨煮 すまし汁
5	水	牛乳 せんべい	そぼろあんかけ丼 チーズ 塩もみ	野菜ジュース ウエハース	そぼろあんかけ丼 キャベツの旨煮 味噌汁
6	木	ヨーグルト	鶏の唐揚げ パンサンスー 味噌汁 (じゃがいも)	ミルクココア 以上児 さつま芋パン 未満児 せんべい	鶏バーグ じゃが芋の旨煮 味噌汁
7	金	お茶 ボーロ	ひじき入り肉じゃが チキンサラダ パナナ	フルーツボンチ	ひじき入り肉じゃが スティック野菜煮 すまし汁
8	土	お茶 せんべい	おにぎり ボイルウインナー 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
10	月	お茶 ビスケット	魚の香り焼き 切り干しサラダ 味噌汁 (小松菜)	牛乳 カロリーメイト (未満児) せんべい	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
11	火	ゼリー	ハヤシライス トマトのコロコロサラダ みかん	ミルク クラッカー	トマトのそぼろあん きゅうりの旨煮 すまし汁
12	水	お茶 せんべい	鶏味噌おでん ちりじゃこサラダ パナナ	牛乳 さつま芋ホットケーキ	大根のそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁
13	木	牛乳 パナナ	鶏肉のソテー れんこんのゴマネーズ和え いら玉スープ	牛乳 フレンチトースト	鶏団子あん さつま芋の甘煮 すまし汁
14	金	お茶 ボーロ	チキンクリームシチュー ひじきとレタスのサラダ みかん ★	ヨーグルト	じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
15	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
17	月	お茶 せんべい	マーボー豆腐 小松菜のナムル 蒸しシューマイ	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐 きゅうりの旨煮 すまし汁
18	火	アシドミルク	豚肉と大豆の磯煮 トマトサラダ パナナ	牛乳 ジャムサンド	かぼちゃのそぼろ煮 トマトの旨煮 味噌汁
19	水	牛乳 オレンジ	きのこのピラフ タンドリーチキン 春雨サラダ ポトフ	ミルク たいやき	キャベツのそぼろ煮 わかめの旨煮 ポトフ
20	木	お茶 ビスケット	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え 豚汁	秋の味覚パフェ	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
21	金	お茶 ボーロ	ビビンバ わかめスープ パナナ	ゼリー (以上児 + せんべい)	小松菜のそぼろ煮 大根の旨煮 わかめスープ
22	土	お茶 せんべい	パン チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮
25	火	お茶 せんべい	大麦ごはんのカレーライス マカロニサラダ トマト 🌾	牛乳 芋ようかん	トマトそぼろ煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
26	水	牛乳 みかん	牛肉とれんこんの炒め物 青のりポテト かきたまスープ	牛乳 バナナマフィン	大根のそぼろ煮 じゃが芋の旨煮 すまし汁
27	木	ヨーグルト	魚のかば焼き キャベツの即席漬 味噌汁 (かぼちゃ)	ミルク せんべい	魚の野菜あん キャベツの旨煮 味噌汁
28	金	お茶 ビスケット	ポークビーンズ しらすと小松菜の梅パスタ パナナ	牛乳 肉まん	小松菜のそぼろ煮 トマトの旨煮 ポテトスープ
29	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ 野菜ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜の旨煮