

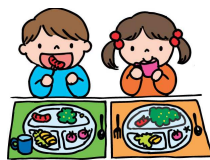
11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 レバーの甘辛煮 ばんさんし 味噌汁 ご飯 果物 スコーン ミルク	2日 シーフードシチュー 白菜のおひたし 味付け海苔 煮豆 ご飯 さつま芋のみたらし団子 ミルク	3日 文化の日
5日 大根とぶりの煮物 味噌汁 果物 ご飯 フレンチトースト ミルク	6日 魚の竜田揚げ 野菜のおひたし 芋の味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	7日 マカロニグラタン 野菜スープ 果物 ご飯 アップルパイ お茶	8日 麻婆豆腐 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	9日 愛情弁当の日 いもかりんとう ミルク	10日 ちゃんぽん
12日 さけのバター焼き 里芋と豚バラ煮 味噌汁 果物 シナモントースト ミルク	13日 味噌カツ ベジタブルサラダ わかめスープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	14日 パーティーの日 秋ご膳 秋さけご飯 きのこスープ 里芋のツナコロッケ 野菜サラダ 果物 ナポリタン お茶	15日 おでん ちりめん大根ご飯 味噌汁 煮豆 お菓子 ヨーグルト	16日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 さつま芋ケーキ ミルク	17日 たぬきうどん
19日 さばの味噌煮 干し大根の煮物 すまし汁 ご飯 果物 あんどうらホットケーキ ミルク	20日 ごぼうの肉巻き かぶの甘酢和え わかめスープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	21日 揚げだし豆腐 野菜炒め 果物 ご飯 ミニうどん お茶	22日 ロールキャベツ さつま芋のミルク煮 果物 ご飯 ご飯のお焼き ミルク	23日 勤労感謝の日	24日 あんかけ焼きそば
26日 肉じゃが 納豆 すまし汁 ご飯 果物 お好み焼き ミルク	27日 魚のタルタルソースかけ ゆで野菜 味噌汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	28日 ハンバーグのデミグラ煮 春雨の酢の物 コンスープ ご飯 果物 手作りパン ミルク	29日 焼き魚 かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ ご飯 果物 クリームパン ココア	30日 魚のオーロラソース ホウレン草の胡麻和え わかめスープ ご飯 プチゼリー さつま芋の胡麻団子 ミルク	

勤労・収穫・感謝の日

勤労感謝の日は新嘗祭として、勤労を尊び秋の実りを祝い収穫に感謝する祝日から始まっています。勤労・収穫・感謝、私たちはこうした行事の意味をどれくらい子ども達に伝えているのでしょうか。食べ物がどのようにして作られているのか、食卓で話題にしたり、四季折々に近くの田園に子ども達を誘ってみましょう。

子ども達との楽しみを行楽地で用意された設備や施設に任せるだけでなく、時には静かな自然に触れ、自然の移り変わりや営みを肌で感じられる機会を作りましょう。作物の育つ様子を見たり、旬や素材を確かめたりして、生物としての食べ物を教えると共に、昆虫や草花との思いがけない出会いも楽しみの一つになることでしょう。



10月のパーティー料理



冬モードにむけてスムーズな切り替えを

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないようにはたらくようになります。以下のことに気をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

- ① 体で気温の変化を感じましょう。
寒いからとあたたかいところにももらない。外で元気に遊びましょう。
- ② ゆったりと湯船につかって体を温めましょう。
心身ともにリラックス。
- ③ 食事に旬の野菜を取り込んで。
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



くりまわしのヒント

あついうちに
パスタを
フライ
マッシュポテト
ポタージュ

冷めたら
ポテトフライ
リゾネーズポテト
サラダ
ポテトピザ
10月には、パスタや
パンを冷凍保存するのもいい

まとめて
ゆでておく