



11月の予定献立表



平成27年度 利府町立荻谷台保育所

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, and nutritional values. Includes a 'お弁当の日' (Bento Day) section.

お印のある日は、おはしと一緒にスプーン・フォークをお持ちください。
お手印のある日は、『手作りおやつの日』です。
お茶は「麦茶」になります。
献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
お迎えの時にぜひご覧ください。
途中で帰宅するお子さんには、衛生面を考慮し、午後のおやつ等の
お持ち帰りはありませんので、ご了承ください。

感謝の気持ちを持って食事をしましょう!!
11月は、「みやぎ食育推進月間」です!!
家族みんなで楽しい会話をしながら食べると、とてもおいしく食べられます。
家族みんなで食事をすることは、栄養を取り入れるだけでなく、心を育て、
心を癒します。

11月8日はいい歯の日☆
11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科委員会が語呂合わせで決めました。よく噛むことで唾液がたくさん出ると、体に有害な細菌などを減らしてくれたり、消化・吸収をよくしたり、虫歯予防につながると良い効果がたくさんあります。
また、歯並びは身体のバランスや歯を食いしばることでの運動機能の向上など将来にも影響があります。
ぜひ食後の歯磨き・仕上げうがいをおうちでも習慣づけて虫歯予防に努めましょう!

食べ物から秋を見つけよう!
◎旬の食べ物
・さつまいも
・しいたけ
・ごぼう
・れんこん
・柿
・りんご
・鮭
・鱈
など・・・
秋の美味しい食材をお子さんと一緒に料理の中から探してみませんか?

月平均栄養価 未満児【3歳以下】：たんぱく質：456kcal・たんぱく質：18.9g・脂質：14.1g・塩分：1.6g
以上児【3歳以上】：たんぱく質：20.3g・脂質：15.6g・塩分：2.0g

お知らせ
06(金)パン給食
011(水)郷土食 とってなげ給食
013(金)季節のこはし給食
019(木)お誕生会おたのみ給食
026(水)種給食
<今月、給食で使用する予定の利府町産食材です。>
米、じゃがいも、さつまいも、さといも、かぼちゃ、小松菜、大根、玉ねぎ、長ネギ、にら、にんにく、白菜、人参、ほうれん草、わかめ
※利府町産食材は、十町の里農産物直売所の皆さんが作ったものです。(一が引いてあります。)

今月の行事食・郷土食
旬の食材を使った献立
○とってなげ(利府の郷土食)
※なし組・めろん組・すいか組合同でクッキングをします!!
○七五三のお祝い料理
(お赤飯、ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら)

今月行事☆記念日
11月15日「七五三」
七五三は、子どもが無事に大きくなったことを喜び、さらに成長を願うためにお祝いをする行事です。
3歳(男女)、5歳(男児)、7歳(女児)の節目にお祝いします。
七五三の由来は「髪置」(3歳になると髪を伸ばし始める儀式)、「袴着」(5歳になった男の子が初めて袴を着る儀式)、「帯解」(7歳になった女の子が帯をしめて着物を着る儀式)といわれています。無事に成長したことをお祝いしましょう。

毎月19日は食育の日
家族そろって、お食事をしましょう!!