



新米を食べよう！日本人の主食、お米が収穫の時期を迎え、お米はエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

### 子どもの食欲、どうしてわくの？

- ・お腹がすからです。脳の中の摂食中枢は食欲をわかれます。
- ・血糖値が下がるとキャッチして、「食べたい」という感覚をもたらします。
- ・お腹がいっぱいの時や不快な時は、「食べたくない」という感覚をもたらします。

### 楽しい経験が子供の食欲を導きます！

- ・たくさん遊んだ後は心地よい空腹感があります。
- ・自分で育てたものは、いつも食べられなくてもおいしく食べられます。
- ・大好きな大人がおいしそうに食べているとマネしたくなります。





# 11月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どようび			
				朝と晩が冷え込むようになってきました！寒い時期に向けた体調管理が大切になってきます。そこで、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」です。体をたくさん動かして、おいしい給食・お家ご飯をたくさん食べて、病気に負けない体を作りましょう！						1日		2日	
4日		5日		6日		7日		8日		9日			
 文化の日 (振替え)		ごはん 高野豆腐の卵としじきの炒め煮 牛乳 ビスケット		ごはん ◆さばのから揚げ おろしソース ◆ブロッコリーのごま和え ☆フライドパンプキン 牛乳 ★ジャムサンド		ごはん ◆えびとビーフンのソテー 卵とわかめのスープ 牛乳 ☆りんご		豆カレーライス キャベツのサラダ トマト 牛乳 スティックパン		中華そば ゆで卵 牛乳			
11日		12日		13日		14日		15日		16日			
ごはん がんもの筑前煮 ◆ブロッコリーのかつお和え 牛乳 ◆☆みかん		ごはん えびのクリーム煮 ☆さつまいもサラダ ★ココアケーキ&ジョア		ごはん ◆鮭のフライ タルタルソース ◆カリフラワーのサラダ 牛乳 クラッカー		ごはん 肉団子スープ 粉ふきいものごま和え 牛乳 ヨーグルト		鶏そぼろの三色丼 ◆けんちん汁 牛乳 ★◆ウインナーロール		焼きそば ゆで牛乳			
18日		19日		20日		21日		22日		23日			
ごはん ◆豚肉の柳川風 ほうれん草のごま和え 牛乳 バナナ		ごはん カレーコロッケ ボイルキャベツコーン入り トマト 牛乳 せんべい&チーズ		ごはん 炒り豆腐 わかめのみそ汁 牛乳 プリン		ごはん ◆魚とこんにゃくの煮つけ ◆もやしナムル ☆★大学芋&ジョア		ごはん ☆◆鮭のちゃんちゃん焼き ☆粉ふきさつま芋 トマト 牛乳 クッキー		 勤労感謝の日			
25日		26日		27日		28日		29日		30日			
牛丼 きのこのみそ汁 牛乳 ☆★スイートポテト風		ごはん チャプチェ 白菜のごま和え 牛乳 クラッカー		ごはん オムレツ ひじきとキャベツのコーンサラダ 牛乳 クッキー&チーズ		ごはん ◆チキンカツ トマト わかめとキャベツのごま和え 牛乳 ☆みかん		ごはん 肉じゃが ひじきとかにかまの酢の物 牛乳 ★◆マシュマロン		サンドイッチ 動物チーズ 牛乳			

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！