

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行　2026 年 11 月号

冬の足音が聞こえ始めた 11 月。寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でもうがいや手洗いの声かけや方法を再確認してみてください。園の給食でも風邪に負けない食材を積極的に取り入れていきます。

行事食

＊11月14日は埼玉県民の日です。今月は埼玉由来のメニューを所々に取り入れています。

11 月　2日　かてめし　:『かて』とは混ぜ合わせるという意味で、埼玉県全域に伝わる郷土料理です。

11 月　4日　呉汁　:「呉」とは大豆をすりつぶしたものでそれを入れた味噌汁のことで、埼玉県全域に伝わる郷土料理です。

11 月12日　みそポテト:秩父の郷土料理になります。

11 月20日　里芋ごはん:平成 22 年に全国 1 位となった埼玉県の代表的な農作物です。11 月はこの日以外にも里芋が入っているメニューが多くなっています。

11 月25日　すいとん　:埼玉県の飯能市に『飯能すいーとん』という B 級グルメがあるそうです。給食では午後のおやつに提供します。

10 月の食育活動報告

＊らっこ・ぺんぎん組　お米とぎ

おやつに使用するお米を子供達に洗ってもらいました。お米が固いことや、白くてきれいに見えても実は汚れているということを知ってもらうことができました。また、最初は白く濁っていたお水が洗っていくうちにきれいになっていく様子を見てもらうことで、達成感も感じてもらうことができました。

＊まんぼう組　ぱりぱりピザのトッピング

おやつのぱりぱりピザ作りを行いました。まず最初に餃子の皮に乗せたケチャップを、スプーンを使ってぬり広げてもらいました。みんな丁寧に作業してくれ皮の上にまんべんなくぬり広げることができていました。そのあと具材を2枚の皮の上に均等になるようにのせてもらいました。スプーンを使って上手に具材をのせることができていました。

＊いるか・くじら組　スィートポテト作り

お月見の時に使用したペーストよりまとまりやすい生地だったのもあり、スムーズに作業をすすめる事ができていました。好きな形に成型してもらいましたが、丸にする子が多かったです。なかにはハートやお魚、レモンの形を作ったり、丸くしたものを手でつぶしたりする子もいました。

秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミン D やビタミン K を豊富に含む食材がたくさん出回ります。サケやサンマ、干しシイタケにはビタミン D が、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミン K が含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。