



令和7年11月 南春日こども園

肌寒く感じる季節になりました。気温が低くなる時期には、免疫力が弱まってウイルスに感染しやすくなり、風邪などをひきやすくなります。睡眠・栄養を十分とることが大切です。しっかり食べて、寒い冬に負けない体力作りをしましょう。

秋が旬のさかな

さんま

たんぱく質をはじめ、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。目が黒く澄んでいて、皮の色つやがよいもの、体がピンとしているもの、くちばしの先が黄色いものが新鮮です。



さけ

さんま同様、良質なたんぱく質、DHA、EPAをはじめ、ビタミンAやD、Eなども含まれています。身がふっくらし、皮が銀色に光っているものがおいしいです。



さば

さんま同様、良質なたんぱく質、DHA、EPAをたくさん含んでいます。目が澄んでいて、体全体にハリがあるものを選びましょう。大分の「関アジ」は全国的にもとても有名です。



～さんまの塩焼き～

11日はさんまの塩焼きの予定です。給食に出ている魚はいつも切り身になっているので骨はついていませんが、ゆり組さん・さくら組さんは、さんまを一匹ずつ食べるので、魚に骨があることを伝えるいい機会になります。園庭で焼いて、園の様々な場所で食べ、いつもと違った雰囲気を楽しめるようにしたいと思います！



【大分の郷土料理】ごまだしうどん

ごまだしうどんを17日のおやつに取り入れています。本来は魚を使用した料理ですが、肉にアレンジしてみます。楽しみにしてください。



こんだて

月	火	水	木	金	土
					1 果物
					春雨と肉だんごの スープ
					果物
3	4 果物	5 果物	6 野菜	7 果物	8
文化の日	厚揚げの中華煮 ひじきの華風和え	レバーボール ポテトサラダ	魚のソース煮 野菜の炒め	ポトフ ごまじゃこサラダ	親子遠足
	フルーツヨーグルト	ひじきおにぎり	スノーボールクッキー	お麩きな粉	
10 果物	11 野菜	12 果物	13 野菜	14 果物	15 果物
炒り豆腐 さつま芋のサラダ	さんま 味噌汁	麺の日 焼きそば 青菜のおかか和え	大根入りシチュー 春雨の酢の物	豚肉の生姜焼き ほうれん草サラダ	豚汁
きなこおはぎ	クロックムッシュ	さつま芋のケーキ	コーンパン	赤飯	果物
17 果物	18 果物	19 果物	20 果物	21 果物	22 果物
すき焼き煮 小松菜の和え物	弁当作りの日 フランクチキン きゅうりとわかめの 酢の物	豆腐ハンバーグ 野菜の納豆和え	魚の西京焼き 大豆入り煮昆布	防災の日 カレー	コンソメスープ
さつま芋ときのこのおにぎり	キャラメルトースト	ごまだしうどん	スイートポテト	ツナマヨパン	果物
24	25 野菜	26 果物	27 果物	28 果物	29 果物
振替休日	八宝菜 切り昆布の当座煮	魚のおろし煮 ほうれん草と ベーコンのソテー	誕生会	麻婆豆腐 ゆかりパスタ	かしわ汁
	ココアクッキー	焼き大学芋	ケーキ	塩パン	果物

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★旬の食材★

さつまいも
さんま
ブロッコリー
柿

★11月の行事★

11日 さんまの日 (幼児クラス・・・おにぎりをお願いします)
12日 麺の日 (幼児クラス・・・主食はいりません)
18日 弁当作りの日 (幼児クラス・・・おにぎりをお願いします)
21日 防災の日 (幼児クラス・・・主食はいりません)
27日 誕生会 (幼児クラス・・・主食はいりません)