

給食だより



たんぽぽ共同保育園給食室　2026 年 11 月（令和 8 年）

11 月６日は焼き芋会！

みんなが掘ってきたお芋を園庭で焼きます。焼き芋の香ばしいにおいに包まれながら、みんなでほかほかのお芋をいただきます。お外で食べる焼き芋の味はきっと格別！子どもたちと一緒に私たちも楽しみにしています♪



11 月 23 日は「勤労感謝の日」。昔は収穫した穀物に感謝する『新嘗祭（にいなめさい）』でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝の気持ちを持っていただきましょう。

★★食育活動★★

●１０月は、ぞう組さんがスィートポテト、らいおん組さんがお弁当作りに挑戦しました。

ぞう組さんは、かわいい形や大きな形など、個性豊かなスィートポテトを作り、こんがり焼いておいしくいただきました。

らいおん組さんは、一生懸命おにぎりを作り、給食をお弁当箱に詰めて園庭へ。少し風が強かったものの、お天気にも恵まれ、みんなでおいしくいただきました。

健康的なおやつの食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育の為には、朝・昼・夕の３回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。

大人のおやつは、嗜好性が高く、気分転換をはかるという目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割があるので、誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、３回の食事に悪影響を与え、食生活の乱れにつながります。

わんぱくだより 11 月号より



子どもの成長を祝う七五三



11 月 15 日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

今月の給食室から

～いろいろな味に触れてみよう　ぶどうの食べ比べ～

10 月 29 日、らいおん組さんで毎年恒例の「食べ比べ」を行いました。

食べ比べは、同じ食べ物でも種類によって、色や形、香り、味、食感などに違いがあることを知り、いろいろな味に触れてもらいたいという思いから毎年行っている食育活動です。

今回は、岡山県の「デザイン・シーライオン・ファーム」さんから、シャインマスカット、ニューピオーネ、サニードルチェ、瀬戸ジャイアンツの４種類のぶどうを送っていただきました。

さらに農園さんのご厚意で、「ネヘレスコール」というとても珍しいぶどうにも触れることができました。私たちも初めて見る大きなぶどうに、子どもたちもびっくり！色や形を見比べながら、ひとつひとつじっくり味わい、それぞれの違いやおいしさを楽しむことができました。

秋の味覚に触れる、楽しいひとときとなりました。