# 11月 いただきます

2025・11・1

## 食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現する事は大事です。「お芋がホクホクして美味しいね」「栗のイガイガがチクチクしているね」など、食感や触った感じなどを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と、子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。

## 風邪予防にネバネバ食品

インフルエンザや風邪予防には、ネバネバ食品が役立つとされています。納豆・オクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキ・里芋・長芋・大和芋・なめこなど、粘りのある食物繊維をたくさん摂って、腸内環境を整えましょう。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1<br>・親子丼<br>・きゅうりとたくあん和え<br>・わかめスープ<br>・果物<br>・牛乳<br>・プリッツ |
| 2 | 3<br>文化の日 | 4<br>・さつま芋御飯<br>・マカロニサラダ<br>・具沢山味噌汁<br>・果物<br>・牛乳<br>・クルクルソーセージ | 5<br>・テリヤキハンバーグ<br>・アイランドサラダ<br>・中華スープ<br>・牛乳<br>・ヨーグルト | 6<br>・鶏肝のしぐれ煮<br>・揚げサラダ<br>・コンソメスープ<br>・ミルク<br>・ほうれん草クッキー | 7<br>・魚のピカタ<br>・柿なます<br>・とうふ汁<br>・牛乳<br>・果物 | 8<br>・焼きそば<br>・ブロッコリー<br>・わかめスープ<br>・果物<br>・牛乳<br>・ウエハース |
| 9 | 10<br>・さつま汁<br>・ちくわのマヨ和え<br>・果物<br>・チーズ<br>・ミルク<br>・かぼちゃの蒸しパン | 11<br>・ポークソテーカレー<br>・福神漬け<br>・果物<br>・ヤクルト<br>・牛乳<br>・和風クレープ | 12<br>・鶏と野菜の天ぷら<br>・刻み昆布煮<br>・味噌汁<br>・牛乳<br>・果物 | 13<br>・鯖の味噌煮<br>・大根サラダ<br>・煮豆<br>・オニオンスープ<br>・牛乳<br>・ヨーグルト | 14<br>・ひりょうず<br>・きゅうりの酢物<br>・玉子スープ<br>・ミルク<br>・チョコサンド | 15<br>・クラムチャウダー<br>・味付けのり<br>・果物<br>・牛乳<br>・クッキー |
| 16 | 17<br>・ツナのキッシュ<br>・きつね納豆<br>・コンソメスープ<br>・牛乳<br>・フルーツヨーグルト | 18<br>・鶏明太ギョウザ<br>・大豆の磯煮<br>・枝豆コーン<br>・中華スープ<br>・牛乳<br>・果物 | 19<br>・マーボきんぴら<br>・ゆで玉子<br>・ゆかり粉ふき芋<br>・コーンスープ<br>・ミルク<br>・ちんすこう | 20<br>・豚肉のしょうが焼き<br>・豆腐のディップ野菜<br>・味噌汁<br>・ヤクルト<br>・牛乳<br>・マドレーヌ | 21<br>・魚のグリル人参ソース<br>・きのこのおかか和え<br>・とうふ汁<br>・牛乳<br>・コーンフレーク | 22<br>・吹き寄せ煮<br>・枝豆<br>・すまし汁<br>・果物<br>・牛乳<br>・サブレ |
| 23<br>勤労感謝の日 | 24<br>振替休日 | 25<br>・きのこスパゲティー<br>・磯いりこ<br>・ブロッコリー<br>・なめこ汁<br>・牛乳<br>・ヨーグルト | 26<br>・おやき<br>・エッグサラダ<br>・かぼちゃのポタージュ<br>・牛乳<br>・メロンパントースト | 27<br>・鰺フライ<br>・野菜のドレッシング和え<br>・きのこ汁<br>・牛乳<br>・果物 | 28<br>・肉巻き豆腐の野菜添え<br>・かき玉汁<br>・チーズ<br>・ミルク<br>・あんまん | 29<br>・汁ビーフン<br>・のりの佃煮<br>・果物<br>・牛乳<br>・おせんべい |
| 30 | | | | | | |