

11月のメニュー

認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
 材料の都合により献立を変更する場合があります。 					
3 	4 ごはん けんちん汁 野菜コロッケ にんじんしりしり	5 みそラーメン ポークシュウマイ フルーツ寒天	6 ごはん 大根となめこのみそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーごま和え	7 クリームシチュー カラフルサラダ りんごゼリー	8 ごはん 春雨スープ 厚揚げと豚のみそ煮 さつま芋の甘煮
10 ごはん コーンスープ 鶏のうまい焼き にんじんとみかんのサラダ	11 そばろ丼 かぶのみそ汁 パインゼリー	12 ごはん つみれスープ さばのカレー煮 野菜の白和え	13 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草ツナ和え	14 七五三メニュー 彩りそうめん えび・さつま芋の天ぷら 紅白ゼリー	15 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 豚のすき焼き風煮 かぼちゃの甘煮
17 ごはん キャベツと玉ねぎのみそ汁 おでん 小松菜のしらす和え	18 ごはん 葉大根と生揚げのみそ汁 白身魚のきのこあんかけ 切干大根と桜えびの煮物	19 ハヤシライス スパゲティサラダ プリン	20 ごはん 白菜とわかめのみそ汁 肉じゃが 納豆	21 鮭とほうれん草のクリームパスタ 和風ポテトサラダ みかんゼリー	22 
24 	25 ごはん 豚汁 ほっけの煮つけ おから煮	26 チキンカレー 白菜とりんごのサラダ ジョア	27 ごはん 里芋とえのきのみそ汁 チーズはんぺんフライ 五目ビーフン	28 煮込みうどん じゃが芋の天ぷら 元気ヨーグルト	29 親子丼 かぼちゃとわかめのみそ汁 フルーツ缶

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。
また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯を炊いたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

はしを使う練習をしましょう

園では、3歳ごろからはしを使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。
 ＊背すじをまっすぐ伸ばす。
 ＊テーブルにひじをつけない。
 ＊お茶碗やお椀は手に持つ。
 ＊両足を床につける。
 ＊テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



幼児用食器の選び方

- 茶碗・・・片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切にすることを育む。
- はし・・・手のひらより約3cm長いもの。木製か竹製。滑り止め付きがあるとよい。