にいざ 給食だより



令和８年 11 月



©新座市 2010

木の葉が色づき秋が深まってきました

朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時季でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁ものなどで体を内側から温めましょう。

11月8日「いい歯の日」にちなんで、しっかりよくかんで食べることを意識してもらう料理が登場します。

しっかり噛むと、脳やからだが刺激され、だ液がたくさん分泌されます。肥満・むし歯の予防だけでなく、消化吸収を助け、記憶力アップ等につながるため、とても大切です。

保育園ではよく噛んで食べられるよう、野菜の切り方等を細かくしすぎないよう工夫し、クラスでは子どもたちに対して年齢にあわせた声かけをしています。

●献立紹介コーナー● 11 月

2・16日 まっくらやみなべスープ 【新座保育園リクエスト汁】

えほん「おばけのえんそく/さくぴーとたろぽうのおはなし」に出てくる“まっくらやみなべスープ”をイメージしました。めんつゆ味のスープに、もやし、じゃがいも、さつまいも、人参、コーン、糸こんにゃく、油揚げ、ハム、まいたけが入っています。

6月にくじら組さんが作ったスープを給食用にアレンジしました。

6・20日 いりどり・焼きするめ

根菜類入りの煮物、噛んで食べるとじっくり味が出てくるするめをいい歯の日に出します。

ロールカステラは頑張ったごぼうびです！





13・27日 肉汁うどん

11月14日は埼玉県民の日です。

新座の郷土料理“うどん”にちなんで、豚肉入りのつゆにうどんをつけて食べます！

家庭で作りやすいようにアレンジした、
保育園給食レシピを市 HP に掲載しています。
ご家庭でも作ってみてください♪
●１１月掲載レシピ　スティックごぼう

★★食育（しょくいく）クイズ★★

秋が旬の食材の「れんこん」。
どんなところで育つでしょう。
わかるかな。

①木のうえ
②みずのあるはたけ
③うしのおなかの中



クイズのこたえ　②みずのあるはたけ　れんこんのあなは、水の中で呼吸したり、おいしくなるためのたいせつな場所だよ。