

2025年 11月きゅうしょくだより

2025年11月1日発行 ハレルヤ保育園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。

朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなっています。

しっかりごはんを食べ、寒さに負けない強い体を作りましょう！

♪たべものクイズ

なんのたべものができるでしょう？



♪ヒント♪

「いねかり」をしているようすです。おにぎりにもカレーにもぜったいにひつよう。しろい「お〇〇」になるよ。

【今月の行事料理】

14日（金）行事食「七五三」

昼食：ちらし寿司

午後おやつ：マーブルケーキ（ココア）

28日（金）特別食

昼食：紅葉ごはん

午後おやつ：さつまいもケーキ



☆七五三とは？

11月の七五三は、7歳・5歳・3歳の

子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

千歳飴には「長生き」「健康」の願いが込められており、

袋には鶴や亀、松竹梅など、おめでたい絵柄が描かれています。



☆新米の季節

田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月は稻刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。

炊きたての新米は、つやつやで香りも良く、ひと口食べれば甘みをしっかりと感じられます。ご家庭でもこの時期ならではの“新米ごはん”を、ぜひお子さんと一緒に味わってみてくださいね。

「ごはんがおいしい！」という喜びが、食事の時間をもっと楽しくします！



たべものクイズのこたえは、「お“こめ”」でした！

田んぼにまいたタネが大きくなつて「いね」になるよ。

秋に実つたおこめをかりとつて、もみがらをとると

「おこめ」になるよ！



☆和食の日☆



11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」とされています。

和食は肉や魚、野菜のおかずがそろった栄養バランスのよい食事。

四季折々の食材を楽しめるのも魅力のひとつです。

お家でも、ちょっとした一品を和食にしてみるだけで、食卓がぐっと豊かになりますよ。

「だしの香り」「旬の食材」「お椀の盛りつけ」など、

日本ならではの食文化を、子どもたちと一緒に味わってみてくださいね。



★家庭で実践したい和食のとりくみ

- ・ごはんを主食に
- ・旬を楽しむ
- ・みんなで食卓を囲む



「いただきます」「ごちそうさま」を家族で大切に。



ハレルヤ畠にんじんの種まき

10月21日（火）にほしごみさんがハレルヤ畠ににんじんの種まきをしました！今夏は酷暑で、残念ながらなかなか思うように作物が育ちませんでしたが、これからは涼しくなるので、期待がふくらみます☆おいしいにんじんができますように！

