

月	火	水	木	金
	<p><b>ま</b>：豆・、豆類  <b>ご</b>：ごま・種実類  <b>わ</b>：わかめ・海藻類  <b>や</b>：やさい  <b>さ</b>：さかな  <b>し</b>：椎茸・きのこ類  <b>い</b>：いも・いも類                      和の食材を覚えやすく語呂合わせした合言葉です。</p>	<p>1  <b>🍱まごわやさしいメニュー</b>                      7種類の食材をまんべんなく取り入れた「納豆ご飯」「魚の照り焼き」「ひじきの和風サラダ」「けんちん汁」です。</p>	<p>2  <b>秋の遠足</b></p> 	<p>3  <b>文化の日</b></p> 
	<p>6  <b>ハンサンスー</b>                      春雨の中華風酢の物です。子どもたちに大人気です。</p>	<p>7  <b>ラスク</b>                      硬くなったパンの工夫した食べ方です。二度焼きして水分量が少なく、保存性が高いです。独特のカリっとした食感があります。</p>	<p>8  <b>遠足予備日</b>                      ★2日(木)の遠足がこの日に延期の場合、お弁当の準備をお願いします。</p>	<p>9  <b>マセドアンサラダ</b>                      マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」です。小さく角切りにした野菜をマヨネーズなどで和えたサラダです。</p>
<p>13  <b>白和え</b>                      豆腐と白ごまなどをすり混ぜて味を付けたもので、野菜を和えた料理です。</p>	<p>14  <b>コールスローサラダ</b>                      細かく切ったキャベツを使ったサラダです。園では他に人参、コーン、きゅうり、ハムなどが入ります。</p>	<p>15  <b>七五三お祝いメニュー</b>                      昔からお祝いのときには災いを避け、魔除けの意味で赤飯が振舞われます。</p>	<p>16  <b>ブロッコリー</b>                      カリウム、鉄、葉酸、ビタミンCなど栄養は野菜の中でもトップクラスで、これらの栄養を逃さないよう保育園では蒸しています。</p>	<p>17</p> 
<p>20</p> 	<p>21  <b>ちくわの磯辺揚げ</b>                      衣に青のりを加え、ちくわを天ぷらにします。ちくわはどんな味付けでも子どもは大好きです。</p>	<p>22  <b>かみかみの効果</b>                      かむことは、「①あごの発達を促進する」「②唾液の分泌が増える」「③脳を発達させる」「④食べ過ぎを防ぐ」効果があります。</p>	<p>23  <b>勤労感謝の日</b></p> 	<p>24  <b>11月24日は「和食の日」です</b>                      1124「いい日本食」の語呂合わせです。</p>
<p>27  <b>石狩汁</b>                      北海道を代表する鮭の郷土料理です。寒い冬に体が温まります。</p>	<p>28  <b>ビビンバ丼</b>                      たっぴりの野菜とお肉をご飯に混ぜていただく韓国料理です。</p>	<p>29</p> 	<p>30  <b>鶏のトマトソース煮</b>                      ジューシーな鶏肉に程よい酸味のトマト味は相性抜群です。園ではじゃがいも、ブロッコリーも一緒に煮込みます。</p>	