もぐもぐだより



2026.11月号

2026年度は『世界の料理』をテーマに給食や食育の活動を行います。11月はフランスです。

インターナショナル不動前えほん保育園

おすすめレシピ

☆鮭のムニエル シャンピニオンソース☆



＜子ども２人　大人２人分＞

鮭・・・・・・・・・・・・５切
塩・・・・・・・・・・・0.5ｇ
米粉・・・・・・・・・・15ｇ
サラダ油・・・・・・・・適量
マッシュルーム缶・・・40ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・50ｇ
しょうゆ・・・・・・・・・6ｇ
バター・・・・・・・・・10ｇ



＜作り方＞※鮭は必要があれば分量外の酒と塩で臭みをとります。

① 鮭は塩で下味をつけ、水気を取り、米粉をまぶします。
② フライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼きます。
③ 玉ねぎを薄くスライスし、バターで炒めます。
　マッシュルームを入れ、全体に火が通ったらしょうゆで味をととのえます。
④ ②に③をかけます。

世界の料理　「フランス」

フランス料理はドゥミグラスやベシャメルなどソースをかけて食べる料理がたくさんあります。給食で提供するシャンピニオンソースはきのこを使ったソースで、日本では主にマッシュルームを使用します。玉ねぎやバターを加えて炒めることで、深みとコクのある味わいに仕上がります。



行事食　「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定したそうです。給食では出汁をふんだんに使った料理を提供します。
おやつはどら焼き風です。



11月の絵本

今月は11月が誕生日のけやき組さんのお友だちが食べ物の図鑑を選んでくれました。
図鑑にはたくさんの食べ物がのっていたので、その中から好きな料理を選んでもらいました。
お昼はナポリタンと卵スープ、おやつはあんぱんがいいとのリクエストだったので誕生日会のメニューとして当日提供します！！楽しみにしていてください♪

Q&A



Q　自分から食べようとしない3歳の子どもに食べさせてもよいですか

A　甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

3歳という年齢から、「自分で食べられるよね」とうながしたほうがよいのか悩みますね。真面目なお母さんほど「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。自分でできることが増えていても、がんばりすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたくなることがあります。おうちでは甘えていても、保育園ではしっかり自分で食べられているかもしれません。担任の先生に聞いてみましょう。