

# きゅうしょくだより

11月号

かづき

だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、紅葉が見頃になりました。肌寒い日が増え、温かいものがいい季節。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒さに負けないよう、これからおいしくなる旬の野菜をたっぷり食べ、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

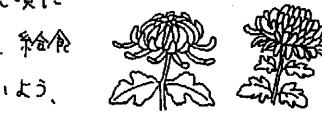
## 冬に食べたい野菜とは?

冬の野菜は甘みもで、辛みもよくおいしくなれます。特に冬には体を温める野菜(根菜類)で、ホロホロ栄養たっぷり!



大根

味噌汁や煮物はもちろん、生でサラダやごま酢和えにすると歯ごたえも楽しめます。



白菜

霜にあたってからの白菜は柔らかくて甘くて、ぐつとおいしくなります。スープがおすすめ!



ブロッコリー

緑があざやかです。おかかと和えておひたしにしたり、サラダ、チーズ焼何でもOK。



カリフラワー

ブロッコリー同様、花を食べる野菜です。ゆでてサラダやピクルスにしても!

小松菜

おひたし、ごまあえ、卵とじ煮などやわらかくて甘くておいしい! れんこん



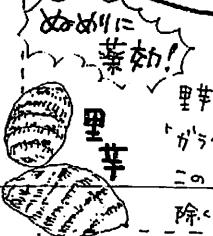
冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にも活性化します。糖質、精質、脂質といったエネルギー源に対する好みが変化します。この消化、吸収、代謝を適切率よくするために、野菜、海藻、果物等しっかりとりましょう。

## 南紀より

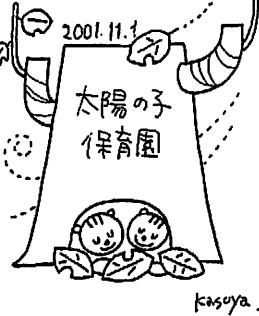
### のっぺい汁

(28日)

「のっぺい」とは「どろっとしている」という意味で、くず粉や片栗粉でとろみをつけた半生料理。給食では、里芋、人参、大根、長ねぎ、こんにゃく、えのきだけ、豆腐、ニラ、椎茸等が入り、片栗粉でとろみをつけます。毎年春夏季用料理として全国各地にある郷土料理です。

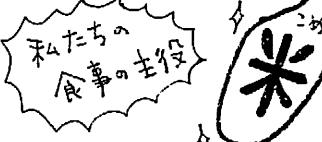


里芋には、独特のぬめりがありますが、このぬめりのものは、「グラクタン」という、糖質とたんぱく質が結合したものです。このグラクタンは血压を下げ、血中コレステロールを下り除く効果があります。



# ご飯で元気

私たちの  
食事の主役



世界一の长寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの要因の一つです。米はいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中どんな料理にも合います。

また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。

【給食のお米は10月中旬から新米です】



## エネルギー源

ごはん(糖質)は、消化器内で消化され、ブドウ糖にになり、吸収されます。頭の動きを良くするにも、体や手足を動かすにも必要なエネルギー源です。

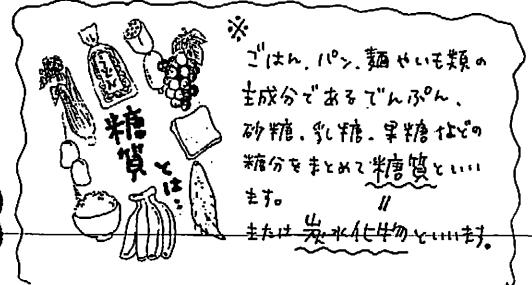


## タンパク質

不足しているときは、たんぱく質を多く摂ることで改善します。

## 大切!

糖質は、人が活動し、生きていくためには欠かすことのできないものです。毎日の食事に糖質を多く含むことがあります。不足すると、疲れやすい、やる気が起きない、集中力が下がります。



ごはん、パン、麺やいも類の主成分であるデンプン、砂糖、乳糖、果糖などの糖分をまとめて糖質といいます。

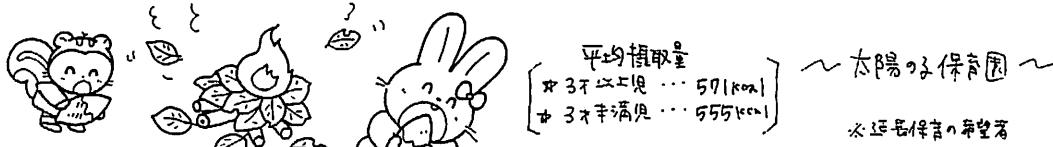
また、山芋は糖質を多く含む。

11かづ

## こんだてよていこよつ



日	曜日	三 食	お 午 後	食 時 千		夕 食 ☆	
				(午前) 熱せかめし 血中肉骨 (1-2時) にほんの 整えもの	(午後) 熱せかめし 血中肉骨 (1-2時) にほんの 整えもの		
1 木	チキンライス	・かぼちゃのチーズ焼き ・りんごとさつまいのサラダ	牛乳	米、油 粉、芋 ヨーグルト 牛乳	鶏肉、人巻、玉葱、ビ-ズ マッシュルーム、豆乳 玉ねぎ、ニンジン 人参、白菜、唐辛子 大根、サラダ	・卵の味噌汁 ・カレーオーブンカタ ・大根、サラダ	
2 金	里芋ごはん	・かじきのごまフライ ・野菜炒め ・とうふとえのきの味噌汁	牛乳	米、卵、玉葱 芋、小松菜 牛乳	めかき、人巻、玉葱、ニラ 玉葱、小松菜 卵、とうふ 玉ねぎ、唐辛子 大根、サラダ	・ごまね・味噌汁 ・ごまの甘酒 ・くわねとえのきの味噌汁	
文化の日	3 土	けんちゃんうどん	・年豆とじの天ぷら ・さくらのごま酢味噌汁 ・ヨーカルト	牛乳	米、油 粉、芋 ヨーグルト 牛乳	年豆、人巻 玉葱、玉葱、玉葱 玉ねぎ、唐辛子 大根、玉葱、唐辛子 玉ねぎの天ぷら	・ひき肉味噌汁 ・玉葱、玉葱、魚のソース ・玉ねぎの天ぷら
4 日	ごはん	・厚焼き卵 ・鶏肉と野菜の煮物 ・油揚げとこよなの味噌汁	牛乳	米、油 卵、玉葱 牛乳	鶏肉、人巻、玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉ねぎ、玉葱、玉葱 玉ねぎ、玉葱、玉葱	・ごはん・味噌汁 ・玉葱、玉葱、魚のソース ・玉ねぎの天ぷら	
5 月	豚とごはん おせち	・生揚げの中華煮 ・ステーキキッシュリ ・すまうた	牛乳	米、ごま油 豚肉、玉葱 牛乳	豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・ごはん・味噌汁 ・玉葱、玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱、玉葱	
6 火	ひじき 110-	・白菜のクリーム煮 ・ひじき入りチヂミサラダ	牛乳	米、油 豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱	玉葱、玉葱、玉葱 玉葱、玉葱、玉葱 玉葱、玉葱、玉葱 玉葱、玉葱、玉葱 玉葱、玉葱、玉葱	・玉葱の味噌汁 ・玉葱、玉葱、玉葱	
7 水	ごはん	・白身魚の野菜あんかけ ・里芋のごま蒸 ・とうふとわかめの味噌汁	牛乳	米、牛乳 油、三湯粉 玉ねぎ、唐辛子 ヨーグルト	人巻、玉葱、山芋 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉葱、玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱、玉葱	
8 木	カレーうどん	・レバーとさつまいものかいな煮 ・叶かんのサラダ	牛乳	米、油 豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱	豚肉、玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・カレーライス ・玉葱、玉葱、玉葱	
9 金	もみじ ごはん	・鶏肉の松風焼き ・野菜の煮、びたし ・とうがいすきの味噌汁	牛乳	米、玉葱 油、玉葱 玉葱	鶏肉、卵 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱	
10 土	きびごはん	・さばの味噌煮 ・ごま和え ・ひじきと大根の煮物	牛乳	米、玉葱 油、玉葱 玉葱	玉葱、人巻、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱	
11 日	中華丼	・華風きゅうり ・春雨スープ ・ヨーカルト	牛乳	米、油 豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱	豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱	
12 月	高野豆腐の うどん	・三色うどん ・豚肉	牛乳	米、油 豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱	豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱	
13 火	ピザ トースト	・ミモザサラダ ・ミネストローネ	牛乳	米、油 豚肉、玉葱 玉葱	豚肉、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉葱、玉葱 ・玉葱、玉葱	
14 水	ごはん	・魚の照り焼き ・玉ねぎ ・生半島と白菜の味噌汁	牛乳	米、油 油、玉葱 油、玉葱	玉ねぎ、人巻 玉ねぎ、玉葱 玉ねぎ、玉葱 玉ねぎ、玉葱 玉ねぎ、玉葱 玉ねぎ、玉葱	・玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁	
15 木	ローレン	・タンブリーキン ・野菜ソテー・半分吹き ・コンチャウタード	牛乳	米、油 豚肉、玉葱 玉葱	玉ねぎ、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱 玉葱、玉葱	・玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁	



日	曜日	三 食	お 午 後	食 時 千		夕 食 ☆
				(午前) 熱せかめし 血中肉骨 (1-2時) にほんの 整えもの	(午後) 熱せかめし 血中肉骨 (1-2時) にほんの 整えもの	
16 金	ひじき ごはん	・白身魚の味噌汁 ・かぼちゃの甘酒	牛乳	米、油 玉ねぎ、玉ねぎ 玉ねぎ	鶏肉、油 玉ねぎ、玉ねぎ 玉ねぎ	・ごはん・味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁
17 土	スパゲッティ ナポリタン	・花野菜のカレー	牛乳	米、油 玉ねぎ、玉ねぎ 玉ねぎ	花野菜のカレー 玉ねぎ、玉ねぎ 玉ねぎ	・ごはん・味噌汁 ・野菜カレー
18 日	ごはん	・麻婆豆腐 ・青草のナムル	牛乳	米、油 青草、青草 青草	麻婆豆腐 青草のナムル 青草	・わからぬじゆ ・魚のムニエル
19 月	うどん ライス	・大豆サラダ ・きのこのスープ	牛乳	米、油 大豆 大豆	大豆サラダ 大豆のスープ	・味噌汁とねじゆ ・青豆と野菜の味噌汁
20 火	ひじき 110-	・白菜と肉だんごのスープ ・ウインナー	牛乳	米、油 白菜、玉ねぎ 玉ねぎ	白菜と肉だんごのスープ ウインナー	・ごはん・味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁
21 水	五穀 あこわ	・魚の南部焼き ・ビーフンソテー	牛乳	米、油 青草、青草 青草	魚の南部焼き ビーフンソテー 青草	・三色ごはん・味噌汁 ・野菜の白身丸子
22 木	ひじき うどん	・高野豆腐のろく味噌煮	牛乳	米、油 五穀 五穀	高野豆腐のろく味噌煮 五穀	・ごはん・味噌汁 ・野菜の味噌汁
23 金	ひじき すり	・ささやと野菜の華風丼	牛乳	米、油 豚肉 豚肉	ささやと野菜の華風丼 豚肉	・ささやと野菜の華風丼 ・ささやと野菜の味噌汁
24 土	ごはん	・あかじきの香味焼き ・肉じゃが ・かぶの味噌汁	牛乳	米、油 玉ねぎ 玉ねぎ	あかじき 肉じゃが かぶの味噌汁	・玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁
25 日	親子丼	・春雨サラダ	牛乳	米、油 玉ねぎ 玉ねぎ	春雨サラダ 玉ねぎ	・玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎの味噌汁
26 月	ドライ カレー	・下茹良サラダ	牛乳	米、油 豚肉 豚肉	下茹良サラダ 豚肉	・ごはん・味噌汁 ・魚の味噌汁
27 火	ツナ サンド	・ホーリーピーチ ・スパゲッティと青菜のソテー	牛乳	米、油 豚肉 豚肉	ホーリーピーチ スパゲッティと青菜のソテー	・五目チキン ・青菜の味噌汁
28 水	ごはん	・さんまのかづ焼き	牛乳	米、油 石焼茄子 石焼茄子	さんまのかづ焼き 石焼茄子	・味噌煮込みごはん ・味噌煮込みごはん
29 木	ひじき 110-	・じゅがいもとじゅうねん草のグリーン	牛乳	米、油 玉ねぎ 玉ねぎ	じゅがいもとじゅうねん草のグリーン 玉ねぎ	・ごはん・味噌汁 ・版と野菜の味噌汁
30 金	きのこ ごはん	・魚の味噌汁	牛乳	米、油 小松菜 小松菜	魚の味噌汁 小松菜	・ごはん・味噌汁 ・小松菜の味噌汁

平均摂取量  
♂3才以上児 … 571[kcal]  
♀3才未満児 … 555[kcal]

～太陽のみ保育園～

☆近長保健の希望者