

だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め肌寒い日も増えました。今年も初夏からの猛暑、多くの台風、さらに地震...と天災に見舞われた日本。とくに、台風の被害で野菜が今ほどに高くなり、これからあじわえる冬野菜が手に入りにくい状態になっています。給食でも、なるべく旬のものを使いたいのですが、しばしば内容を変更する事も増えてくると思います。冬は寒くなるこの季節、規則正しい食事と十分な睡眠、天気の良い日はたくさん体を動かして、カゼに負けない体で冬を乗り越えましょう。

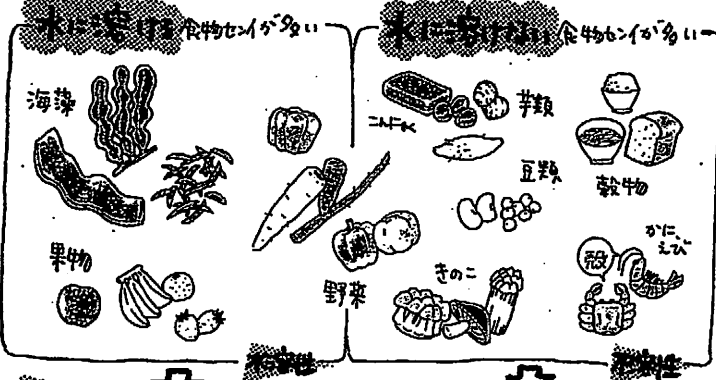
おなかの中から  
元気になる

### 食物繊維

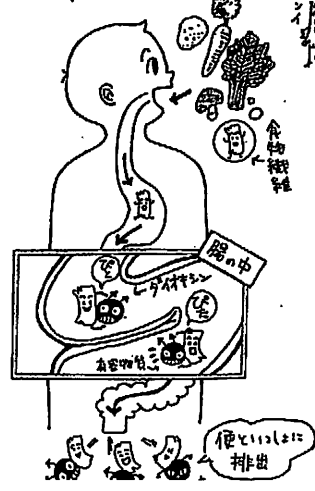
食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれていて、腸をさざじし、ダイオキシンなどの有害物質を取り除いて、体の外に出す働きをします。しかし、最近では、食物繊維の摂取量は年々減少していて、50年前には平均22gを食べていたのが、現在では約16gと大幅に減少しているんです。

食物繊維は種類が多く、それぞれに働きが違います。

大きいのは、水溶性のものが、小さいのは、不溶性のものが、おなかによ。



食物繊維を追い出そう！  
私たちの体内には、毎日の食事で食品添加物や、薬が有害物質、ダイオキシンなどが入り込んでいます。食物繊維は、これらの有害物質を吸着し、最後は便となって排出させる働きがあります。



**大腸の働き**  
★月経内の毒玉・老廃物の排泄源となり、月経の調整にかかわり、更年期が生き生きとくわります。

**便秘予防**  
★腸が便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

**生活習慣病予防**  
★血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

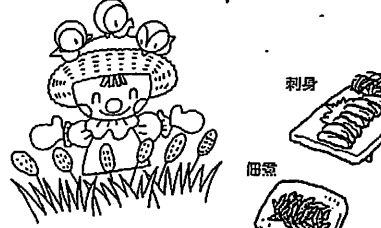
「よく噛んで食べることで...」  
食物繊維は腸の中をゆっくりと通ります。

曜 日	献 立 名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	麻婆ライス、シチュー、野菜のスープ	めいご(精白米)、ごま油、しょうゆ、みそ、しょうが、にんにく、しょうが、みじんぎ	豆腐(木綿)、豚肉、赤色辛みそ、米、ポテト、乾燥わかめ	にんにく、しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	こぼろビスケット、牛乳
2 火	ハンバーグ、ポテト、野菜スープ	食パン(市販)、しょうゆ、しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	めかじき(生)、しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	おにぎり(わかめ)、菓子・牛乳
4 木	うどん、お味噌汁、ナムル	うどん、お味噌汁、ナムル	肉もも(皮つき)、しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	チーズ蒸しパン、牛乳
5 金	ごはん、おかず、味噌汁	ごはん、おかず、味噌汁	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	芋もち、牛乳
6 土	ドライカレー、野菜スープ	ドライカレー、野菜スープ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	菓子・牛乳
8 月	納豆、ごぼう、天ぷら	納豆、ごぼう、天ぷら	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	菓子・牛乳
9 火	ハンバーグ、ポテト、野菜スープ	ハンバーグ、ポテト、野菜スープ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	くるみ入りおやき、牛乳
10 水	ごはん、西京焼き、味噌汁	ごはん、西京焼き、味噌汁	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	ヨーグルト・菓子
11 木	ロールパン、マカロニサラダ、わかめスープ	ロールパン、マカロニ、マカロニ、マカロニ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	さつま芋のごまだんご、牛乳
12 金	あんかけそば、野菜スープ	あんかけそば、野菜スープ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	菓子・牛乳
13 土	うどん、お味噌汁、ナムル	うどん、お味噌汁、ナムル	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	菓子・牛乳
15 月	ライス、シチュー、野菜のスープ	ライス、シチュー、野菜のスープ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	フルーツゼリー、菓子・牛乳
16 火	ハンバーグ、ポテト、野菜スープ	ハンバーグ、ポテト、野菜スープ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	かぼちゃ白玉、牛乳
17 水	ごはん、おかず、味噌汁	ごはん、おかず、味噌汁	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	干し芋、牛乳
18 木	うどん、お味噌汁、ナムル	うどん、お味噌汁、ナムル	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	しょうが、みじんぎ、しょうが、みじんぎ	菓子・牛乳

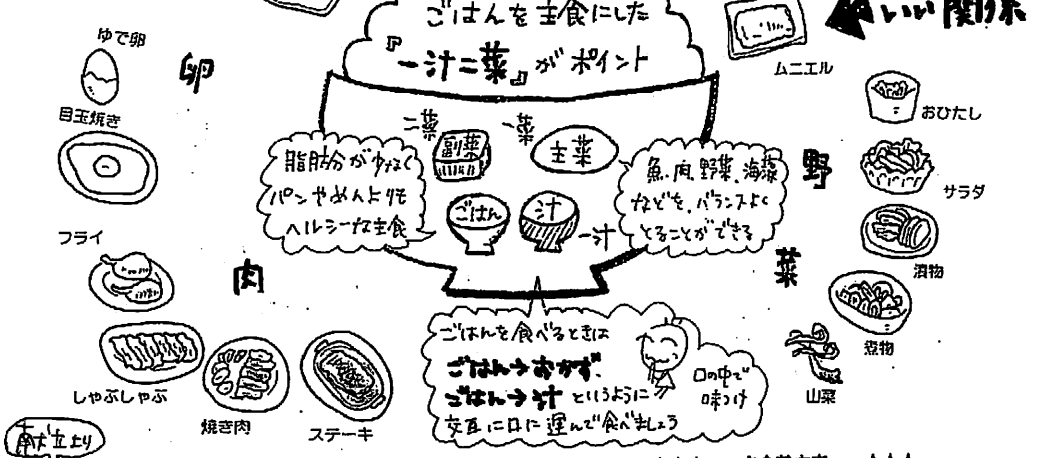
曜日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
金	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	めかじき(生) 油揚げ みそ(赤色辛みそ)	粗根しょうが しょうが しょうが	パンせんべい 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	糸引納豆 鶏肉も(皮なし) かつお節	ほうじん しょうが しょうが	菓子・牛乳
月	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	焼き竹輪 卵 みそ(赤色辛みそ)	ほうじん しょうが しょうが	チーズドロップクッキー 牛乳 菓子・牛乳
水	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	焼き竹輪 卵 みそ(赤色辛みそ)	ほうじん しょうが しょうが	ヨーグルト 菓子 菓子・牛乳
木	ロールパン バナナ 野菜スープ	ロールパン バナナ 野菜スープ	鶏肉も(皮なし) 全脂無糖 卵	ほうじん しょうが しょうが	お誕生会
金	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	焼き竹輪 卵 みそ(赤色辛みそ)	ほうじん しょうが しょうが	のりまき(鮭) 牛乳 菓子・牛乳
土	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	焼き竹輪 卵 みそ(赤色辛みそ)	ほうじん しょうが しょうが	チーズ・菓子 牛乳 菓子・牛乳
月	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	焼き竹輪 卵 みそ(赤色辛みそ)	ほうじん しょうが しょうが	ほうれんそうパンケーキ 牛乳 菓子・牛乳
火	ごはんの生煮焼き 和え 野菜の味噌汁	め(精白米) 油 みいも	焼き竹輪 卵 みそ(赤色辛みそ)	ほうじん しょうが しょうが	おにぎり(青菜じゃこ) 菓子・牛乳

# ご飯で元気

私たちの食事の主角



世界一の長寿国・日本、ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密の一つです。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、ごはん中心のおかげ、汁物と組み合わせた食事は自然に栄養のバランスがとれやすい食事パターンになります。



## 大収穫のさつまいも

・先月29日、園のそばの火田で芋掘りをしました。天気も良く、春に引いた組さんが植えたサツマイモを園のみんなが収穫しました。どの分けに採れたか、土を手で取って、どんな出でくる大きい芋か小さい芋を、とても楽しみに上手に芋掘り出していました。

・園に手取れたサツマイモを、引いた組のみんなが洗って、包丁を使って切り、まきて「火で焼かせ、せいろで蒸して、黄色い本りホクのお芋をみんなが食べました。

・初めて経験する子がほとんどだと思いましたが、火田ではお芋を、植えたものが芽つ、火にはサツマイモが実る。根元に芽がでることも見てきたので、また、その場で収穫したお芋は、格別のおいしい! お芋を大収穫した子どもたちも体験として大収穫した喜びです。



## ★五穀が= 17日

「五穀」とは、米、麦、豆、アワ、キビ(あこぎ)等、人が常食する五種類の穀物のことをいいます。給食では、米、もち米、押麦、小豆、アワに塩を加えて炊き込んだ「あこぎ」です。

米 押麦 小豆 キビ アワ

●保育展 & 栄養展のお知らせ

★11月20日(土) 10:00～15:00

〒974-8501 市コミニティセンター

★無料観覧、試食コーナーもありです。

## <11月> ☆☆☆ 夕食献立表 ☆☆☆

月	火	水	木	金	土
1 ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁	2 焼きそば 肉団子煮 南瓜サラダ 青菜スープ	3 文化の日	4 ハヤシライス ごぼうサラダ とうふスープ	5 ごはん 豚肉の生煮焼 野菜スープ たまご汁	6 ごはん 焼きそば 味噌汁 煮物
8 チキンライス オムレツ 白米スープ	9 ごはん 金平・和え物 味噌汁	10 安ごは 豚か 野菜炒め すまし汁	11 ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁	12 ひじきごは 豚の煮物 煮物・和え物 味噌汁	13 クリーム ライス りんごサラダ たまごスープ
15 ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁	16 スバゲティ 大豆サラダ 野菜スープ	17 ごはん 魚のフライ 野菜スープ すまし汁	18 三色ごは んも煮 和え物 味噌汁	19 焼きのみ	20 焼きのみ
22 ごはん ハンバーグ 野菜炒め かきたま汁	23 動物感謝の日	24 カレーライス 大豆サラダ 野菜スープ	25 ごはん 魚の生煮焼 煮物・和え物 味噌汁	26 ロールパン チキンカツ 野菜スープ ポタージュ	27 焼きのみ
29 ごはん 魚の照焼 煮物・和え物 味噌汁	30 煮込みうどん つくろい照焼 煮物・和え物 味噌汁	※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 延長保育の補食は、おにぎり(又はパン等)と果物(又はヨーグルト等)がつきます。			