

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2005.11.1

11月号

だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、肌寒い日も増えてきてきました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取入れています。寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けないうて、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



おなかの中から元気になろう

腸キレイ！

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ます。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

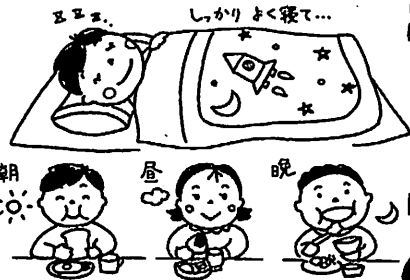


- *便秘予防**
腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- *生活習慣病予防**
血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。
- *大腸ガン予防**
腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。
- *肥満予防**
食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。

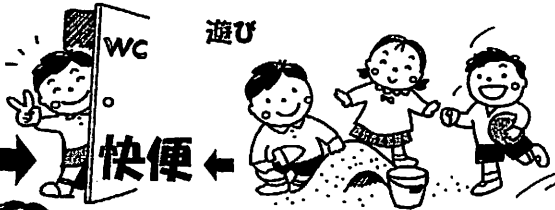
生活リズムを整えて快便！

睡眠

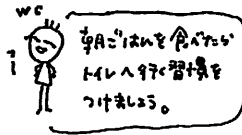
食事



食べたものが腸の中で一定量にならないと、排便の反射が起こらないので、食事をちゃんとしないと、毎日きちんとだいたい決まった時間に排便がありません。



早起き → 朝ご飯 → 便意を我慢しないで



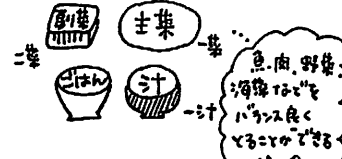
私たちの食事の主役

ごはんて元気！！



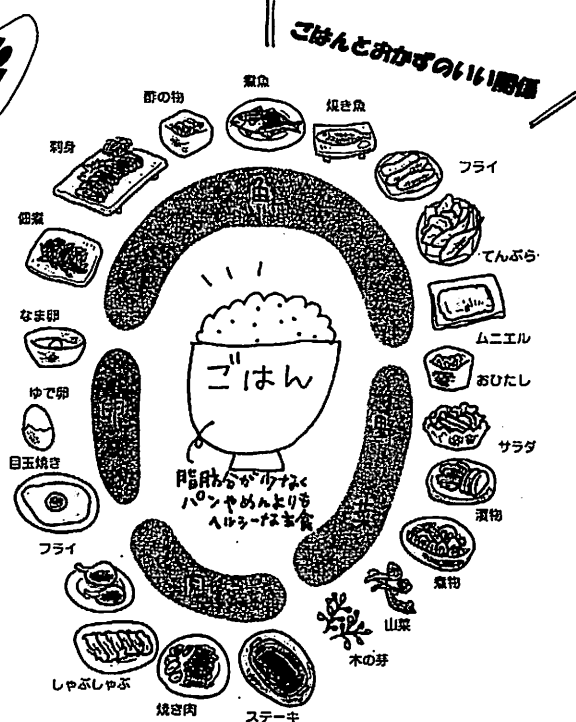
世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。米はいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。

ごはんを主食にした汁菜



ごはんを食べるときは、
ごはん → おかず
ごはん → 汁物
というように、交互に口に運んで食べましょう。

先月から給食のごはんは、新米になりました。



さつまいも収穫！

先週金曜日（28日）、園のそばの畑で芋掘りをしました。天気も良く、どろだらけになりながら園のみんで掘りました。土を手や小さいスコップを使って掘り、どんどん出てくる大きい芋や小さい芋を、とても楽しそうに上手に掘り出していました。園に持ち帰ったさつまいもを、らいおん組のみんで洗って、午後のおやつに蒸して食べました。

初めて芋掘りを経験する子や、去年芋掘りをした子どもたちも、畑で土に触れる、植えたものが育つ、秋にはさつまいもが実る、根っこに芋ができることも見て、さわって知ることができ、また、その日におやつで食べた採れたての味は格別！？のおいしさだったと思います。お芋はかなり大きなものが多かったため数が少なかったのですが、子どもたちの体験としては大収穫だったことでしょう。また、掘ったさつまいもを使って、幼児クラスで調理保育を行います。

★調理保育レシピ★

くさつまいも蒸しパン

- *材料*
- ・さつまいも…小さめ1本
- ・りんご…1/2個分
- ・薄力粉…250g
- ・ベーキングパウダー…小さじ3
- ・牛乳…200cc
- ・たまご…1ヶ
- ・砂糖…30g
- (・卵黄)

- *作り方*
- ①さつまいもは1cm角に切って、水にさらしておく。
- ②りんごは薄切りにして、塩水にさらす。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを一気に入るっておく。
- ④牛乳、卵、砂糖を混ぜ合わせ、③を加える。
- ⑤水気を切った芋とりんごを混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。
- ⑥蒸し器で、15分程度蒸す。

らいおん組さんがチャレンジ！



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
火	ライ麦パン 鶏肉のコーンフレーク焼き チーズ入り粉吹芋 野菜ソテー コンチャウダー グレープフルーツ	ライ麦パン 薄力粉 コーンフレーク じゃがいも 無塩バター とうもろこし(冷)	鶏若鶏肉モモ(皮) たまご パルメザンチーズ ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ ブロッコリー 玉葱 グレープフルーツ	おにぎり(鮭・青菜) りんごジュース 牛乳
水	きびごはん めだいの西京焼き れんごんのきんぴら 白菜とこまつなのおひたし 味噌汁(かぶ・油揚げ) 梨	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま油	まだい(発酵) かつお加工品(か) 油揚げ	しょうが れんごん にんじん こまつな はくさい 玉葱	チーズ・ビスケット 牛乳
金	ほうとううどん 高野豆腐のふわふわ煮 もやしときゅうりのナムル 柿	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま油	豚モモ(脂身付き) 油揚げ すり豆腐 たまご	ごぼう だいこん にんじん 西洋かぼちゃ ほんしめじ ねぎ	ホットドッグ 牛乳
土	ごはん ぶりのてりやき なすといんげんの味噌炒め 白和え 味噌汁(里芋) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 板こんにやく ごま(すりごま) さといも	ぶり 木綿豆腐 生揚げ	なす さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ パレンシアオレン	干し芋 牛乳
月	秋の香りごはん 納豆とじゃこの天ぷら 煮びたし スティックきゅうり にらたまスープ みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 ごま(すりごま) 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮) ちりめんじゃこ 系引納豆 たまご 油揚げ かつお加工品(か)	にんじん ぶなしめじ さやえんどう 玉葱 はくさい こまつな	きな粉と豆乳の和風ケーキ 牛乳
火	ぶどうパン めかじきのパン粉焼き フライドポテト(のり塩) かつ入り花野菜サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	ぶどうパン パン粉(生) じゃがいも なたね油	めかじき あおのり たらこ(焼)	赤ピーマン 黄ピーマン カリフラワー ブロッコリー にんじん 玉葱	ガーリックチャーハン 牛乳
水	ごはん・手作りふりかけ 松風焼き ごぼうスティック煮 磯和え(わか草・葱) 味噌汁(白菜・油揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油 パン粉(生) 三温糖 とうもろこし(冷)	ちりめんじゃこ かつお加工品(か) あおのり 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 たまご	ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 さやいんげん ごぼう	ヨーグルト せんべい 牛乳
木	ジャージャー麺 海藻入り千切りサラダ 中華風コーンスープ バナナ	蒸し中華めん なたね油 ごま油 三温糖 かたくり粉 とうもろこし(塩漬)	豚ひき肉 カットわかめ かつお加工品(か) たまご	にんにく(りん茎) しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ	芋もち・かき氷 牛乳
金	ひじきごはん 白身魚の変わりソース 里芋のそぼろ煮 ごま和え 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 かたくり粉 さといも	ひじき 油揚げ まがれい 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐	干し椎茸 にんじん 玉葱 こまつな 蒸ねぎ なめこ	カリカリトースト 牛乳
土	ごはん・納豆 家常豆腐 華風きゅうり かきたま汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油	系引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ たまご	にんにく(りん茎) しょうが にんじん ねぎ キャベツ にら	カスタードドック 牛乳
月	うずら入りカレー(麦飯) 大豆サラダ わかめスープ みかん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押安) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ 大豆(国産・乾) 木綿豆腐 わかめ	にんにく(りん茎) しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー)	チーズの包み揚げ 牛乳
火	ロールパン きのこマカロニグラタン 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ バナナ	ロールパン マカロニ なたね油 無塩バター 薄力粉 大豆油	鶏若鶏肉モモ(皮) 牛乳 プロセスチーズ ショルダーベーコ	玉葱 にんじん ほんしめじ ブロッコリー きゅうり りんご	いなりずし みかんジュース 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
水	ごはん 鮭の香焼焼き 根菜の煮物 こまつなのおひたし 味噌汁(かぼちゃ) ぶどう	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 板こんにやく	さわら さつま揚げ かつお加工品(か) 油揚げ	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) ごぼう にんじん だいこん	干し芋 ごまぶりんCa 牛乳
木	ハムチーズサンド ハンバーグ じゃが芋とおひたしのソテー ビーフンスープ グレープフルーツ	食パン ソフトタイプマー パン粉(生) かたくり粉 無塩バター じゃがいも たまご	プロセスチーズ ボンレスハム 豚ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご	玉葱 にんじん ほうれんそう 干し椎茸 ねぎ しょうが	白玉雑煮 牛乳
金	五目うどん 春巻き 柿なます みかん	うどん(ゆで) なたね油 緑豆はるさめ かたくり粉 ごま油 はるまきの皮	鶏若鶏肉モモ(皮) 油揚げ 豚モモ(脂身付き)	ごぼう にんじん たけのこ(ゆで) ほんしめじ ねぎ こまつな	オートミールクッキー 牛乳
土	ごはん ぎんだらの煮付け きんぴら 磯和え 味噌汁(なす) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 ごま(いり)	ぎんだら 焼きのり(きざみ)	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう 玉葱	クロワッサン 牛乳
月	五穀おこわ はんぺんフライ 肉じゃが あわ(精白粒) おおむぎ(押安) 薄力粉 ぶどう	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) きび(精白粒) 三色ナムル おおむぎ(押安) 薄力粉	あずき(乾) はんぺん たまご 豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐	玉葱 にんじん さやいんげん きゅうり りよくとうもやし こまつな	ずりおろしりんごゼリー せんべい 牛乳
火	洋風オムレツ ウィンナーソテー みかん入りりんごサラダ カブとえきのスープ バナナ	食パン いちごジャム(低) ソフトタイプマー なたね油	鶏若鶏肉ひき肉 プロセスチーズ たまご 牛乳 脱脂粉乳 ウィンナー	玉葱 さやいんげん 温州蜜柑缶詰(果) レタス きゅうり かぶ	ポテトたこ揚げ 牛乳
水	スパゲティミートソース ツナと大根サラダ ひじきのスープ みかん	スパゲッティ なたね油 ごま油 かたくり粉	豚ひき肉 プロセスチーズ まぐろ缶詰(油漬) ショルダーベーコ ひじき 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが セロリ にんじん 玉葱 トマト缶詰(ホー)	お誕生会 牛乳
木	ごはん 秋刀魚のおろし揚げ さつま芋の炒め煮 野菜のごま和え 豚汁 りんご	水稲穀粒(精白米) かたくり粉 薄力粉 なたね油 三温糖 さつま芋	さんま 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	しょうが だいこん こまつな にんじん はくさい ごぼう	じゃこトースト 牛乳
金	里芋ごはん 鶏肉の味噌焼き 切り干し大根の炒め煮 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(生揚げ・おひたし) オレンジ	水稲穀粒(精白米) さつま揚げ ごま油 なたね油 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮) さつま揚げ 油揚げ 生揚げ	にんじん 切干だいこん 干し椎茸 さやいんげん きゅうり 梅干し(塩漬)	チーズドック 牛乳
土	ピピンズ 春雨サラダ にらと豆腐のスープ みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま(いり)	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 木綿豆腐	しょうが 生ぜんまい(ゆで) こまつな だいずもやし にんじん きゅうり	ごぼうビスケット 牛乳
月	ツナサンド 鶏レバーのカラー揚げ 芋と野菜のココロソテー ワンダンスープ グレープフルーツ	食パン かたくり粉 なたね油 無塩バター じゃがいも とうもろこし(冷)	まぐろ缶詰(水煮) 鶏肝臓(生) 豚モモ(脂身付き)	きゅうり にんにく(りん茎) にんじん さやいんげん 干し椎茸 ねぎ	おにぎり(わかめ・ごま) 牛乳
火	ごはん 鮭の醤油+ホース焼き かぼちゃの甘煮 ささみと野菜の磯和え 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 とうもろこし(冷) 三温糖 ごま(いり)	しろさけ 鶏若鶏肉さき身 油揚げ	玉葱 にんじん 西洋かぼちゃ きゅうり りよくとうもやし だいこん	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳

