



きゅうしょくだより

11月号

だんだんと秋が深まり、木々の葉は色づき、肌寒い日も増えてきました。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数多く取入れています。

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、寒さに負けない体で、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

食物繊維



*便祕予防

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。

*太陽ガン予防

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。

さつま芋収穫！

今月28日、園の畑でさつま芋掘りをしました。

天気も良く、どろだらけになりながら子どもたちみんなで掘りました。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お芋を、とても楽しそうに上手に掘り出していました。

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」「秋にはさつま芋が実る」「根っこに芋ができる」ことを見てさわって知ることができます。そして、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。1株に実ったお芋がとても大きく、その分収穫量は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。

先月末には、とれたてのさつま芋を使って、らいおん組で「さつま芋蒸しパン」を作りました。また、今月7日には、くま組で「さつま芋ぎょうざ」を作る予定です。調理保育を通じて、旬の味を知り、興味を広げられるといいですね。

~太陽の子保育園~
2008.11.1

~今月の目標~
*収穫の喜びを味わう
*食べ物を大切にしよう

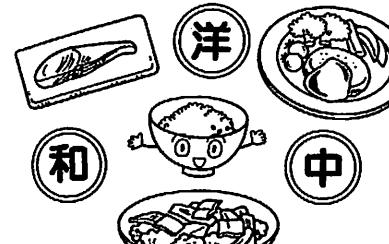
今月の予定

- * 7日：くま組・調理保育
- * 4～14日：子育て・試食会
- * 20日：お誕生会
- * 25日：幼児・おにぎり作り
- * うさぎ組：様子を見ながら、お箸を取り入れる予定です

私たちの食事の主役

ごはんで元氣！

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。ごはん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。



ごはんとおかずと一緒に入れて口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずと一緒に食べることで、食感や食味の幅も広がります。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。

新米の季節です

園で使用しているお米は、「こしいぶき」という銘柄。「こしいぶき」は、コシヒカリを親にした「ひとめぼれ」と「どまんなか」を交配して誕生し、色、味、つや、香り、粘りなどコシヒカリの血統をしっかりと受け継いでいます。

炊き上がったお米のツヤも良く、粘りがあり「コシヒカリ」に匹敵する食味をもっています。早生品種なので、先月からすでに給食では新米を使っています。

「ごはんを食べてきた」 日本の食文化

日本では、昔からたんぽを耕して、イネを育ててきました。稻作は自然の力にそのまま利用されますが、祖先の靈をたんぽの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぽ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。

「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「ハナリ」という言葉になりますね。このことからハナリ歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。

「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぽに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

平成20年 11月分 予定献立表

日/ 曜 日	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	体の弱子を整えるもの		
1 /土	三色ごはん ほうれん草のナムル さつまいも味噌汁 みかん	水餃麺(精白米) なたね油 三温麺 かだくろり粉 こま油・いりごま さつまいも	鶏ひき肉 たまご きざみのり 油揚げ	しょうが にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 牛乳(幼・乳) みかん・バナナ	果物 ビスケット 牛乳(乳児)	
4 /火	黒糖ロールパン めかじきのソーキ焼 たまご入り野菜ソテー ミニストローネ オレンジ	ロールパン コーンフレーク 無塩バター なたね油	めかじき たまご ショルダーベーコン	大学芋 牛乳(乳児)		
5 /水	秋の香りごはん 鶏肉のみそ煮 煮豆(金時豆) しらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 柿	水餃麺(精白米) なたね油 さつまいも こま油 三温麺	鶏モモ肉 いんげんまめ(乾) しらす干し 木綿豆腐 ヨーグルト	にんじん ぶなしめじ さやいんげん ほうれんそう ちゅうし・みつば えのきだけ・柿	ヨーグルト Fesせんべい	
6 /木	ごはん さんまの梅フライ 肉じゃが おひたし にらの味噌汁 ぬどう	水餃麺(精白米) 薄力粉・三温麺 パン粉(乾燥) なたね油 じゅうじ しゃいも	さんま たまご 豚モモ肉 かつお節 ワインナー	ゆかり 玉葱・にら にんじん さやいんげん こまつな・レタス はくさい・ぬどう	ホットドッグ 牛乳(乳児)	
7 /金	スマツティミートソース れんこんサラダ ひじきのスープ みかん	スマツティ れんこんサラダ ひじきのスープ	豚ひき肉 プロセスチーズ ちらりめんじゃこ ひじき 木綿豆腐	たんにく・れんこん しょうが・きゅうり セロリー・ほうれん草 にんじん 玉葱・トマト缶	牛乳(幼・乳)	
8 /土	ごはん・納豆 生姜揚げの中華煮 もやしときわうりのナムル かぶの味噌汁 グレープフルーツ	水餃麺(精白米) こま油 三温麺 かだくろり粉 こま油(り)	糸引納豆 豚モモ肉 生姜揚げ うずら卵(水煮缶) 油揚げ	にんにく・タケノコ ねぎ・きゅうり にんじん・もやし だけのこ・かぶ 干し椎茸・玉葱 はくさい・グレープフルーツ	チーズドック 牛乳(乳児)	
10 /月	ごはん めいたいの野菜あんかけ さつまいの炒め煮 スティックきゅうり なめこの味噌汁 りんご	水餃麺(精白米) かだくろり粉 なたね油 三温麺 こま油・薄力粉 さつまいも	めいたい 木綿豆腐 なたご 豆乳	きな粉と豆乳の和卵ケーキ 玉葱・小松菜 生姜揚げ・なめこ りょくとうもやし 青ピーマン きゅうり・りんご	牛乳	
11 /火	たまごサンド クリンサンサラダ カリフラワーのクリーム煮 オレンジ	コッペパン なたね油 じゅうじ 無塩バター 薄力粉	たまご カットわかめ 豚モモ肉 脱脂粉乳 牛乳・アロエゼ 油揚げ・るめ	しゅタヌ きゅうり にんにく・かわらけ にんじん・玉葱 にんじん・しめじ 牛乳(幼・乳)	白玉蒸煮 するめ 飲むヨーグルト	
12 /水	ごはん・手作りぬりかけ 豆腐入り松風焼き ごぼうスティック煮 味噌 じゃが芋の味噌汁 ぬどう	水餃麺(精白米) こま油(り) こま油 パン粉(生) 三温麺 じゅうじ	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご	ねぎ・きゅうり 玉葱・こぼう あおのり にんじん・ほうれん草 干し椎茸 さやいんげん ぬどう	杏仁豆腐 せんべい	
13 /木	きのこの煮込みうどん 春巻き 味噌 バナナ	うどん(ゆで) なたね油 はるさめ・三温麺 かだくろり粉・薄力粉 こま油・喜びの皮 水餃麺(精白米)	麻モモ肉 豚モモ肉 かつお節	玉葱・ねぎ・小松菜 にんじん・だけのこ えのきだけ・干し椎茸 まいだけ・大根・二ラ ほんしめじ・きゅうり はくさい・バナナ・柿	おかかチャーハン 牛乳(乳児)	
14 /金	雑穀ごはん ぶりのてりやき 切り干し大根の炒め煮 蒟蒻とかぶ草のごま和え かぼちゃの味噌汁 みかん	水餃麺(精白米) さじ(精白米) おおひら(押麦) なたね油・三温麺 すりこま・アロエゼ りんご	ぶり さつまいも 油揚げ 生姜揚げ	にんじん 干し椎茸・玉葱 さやいんげん ほうれんそう かぼちゃ・みかん	カリカリトースト チーズ 牛乳(乳児)	
15 /土	麻婆ライス 草巻きゅうり たまごと青菜のスープ 柿	水餃麺(精白米) なたね油 三温麺 かだくろり粉 こま油 干し芋	木綿豆腐 豚ひき肉 たまご	にんにく・ニラ しょうが・タケノコ にんじん・きゅうり 玉葱 ねぎ 干し椎茸・柿	干し芋 牛乳(幼・乳)	
17 /月	里芋ごはん かれいの変わりソース 茄子の味噌炒め ゆかり和え はんぺんのすまし汁	水餃麺(精白米) さといも 薄力粉 かだくろり粉 なたね油	まがれい はんぺん たまご プロセスチーズ	玉葱・ゆかり なす・ほうれん草 にんじん・さやいんげん キャベツ・小葱	人形ごまのチヂミ 牛乳(乳児)	



太陽の子保育園

日/ 曜 日	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	体の弱子を整えるもの	
18 /火	チーズフランスパン 鶏肉のアップルソース焼き マッシュポテト 海藻サラダ 春菊のスープ オレンジ	フランスパン 三温糖 じゃがいも 牛乳 なたね油 トマト	プロセスチーズ 鶏モモ肉 牛乳 カットわかめ ショルダーベーコン 木綿豆腐・底挽き肉 しゅんぱく・オレンジ	りんご レタス きゅうり にんじん・小葱 玉葱・キャベツ トマト	焼きビーフン 牛乳
19 /水	ごはん さわらの香味焼き 五目豆煮 小松菜と白菜のおろしあえ 大根の味噌汁 りんご	水餃麺(精白米) 三温糖 ごま(国産) ごま油 板こんにゃく トマト	さわら 大豆(国産) ごま 板こんにゃく トマト	しょうが・小松菜 ねぎ・白菜 にんにく・大根 にんじん・玉葱 こぼう・みかん 干し椎茸・りんご	果物(みかん) せんべい 牛乳
20 /木	あ猫生日メニュー	水餃麺(精白米) ひじき 脱脂粉乳 たまご・アロエゼ マカラニ 焼き心(銀世界)	鶏ひき肉 ひじき 脱脂粉乳 たまご マカラニ 焼き心(銀世界)	にんじん 玉葱 きゅうり にんじん・小松菜 トマト	チーズケーキ リンゴジュース
21 /金	あんかけやきそば さつまいのひじき煮 中華風コンースープ パナ	水餃麺(精白米) 三温糖 板こんにゃく 竹輪 三温糖	豚モモ肉 うずら卵(水煮) 鶏ひき肉 ひじき たまご	しょうが・きくらげ にんじん・小松菜 だけのこ(ゆで) 玉葱・ねぎ・ナゲン菜 はくさい ちやせ・バナナ	くるくるパン 牛乳
22 /土	わかめごはん おでん しらす和え みかん	水餃麺(精白米) ごま(り) さといも 板こんにゃく 竹輪 三温糖	カットわかめ こんぶ・うずら卵 さといも 板こんにゃく 竹輪 三温糖	にんじん だいこん ほうれんそう ちやせ みかん	果子 牛乳
25 /火	ごはん 鶏の照焼き 鶏と椎葉の煮物 味噌 きのこの汁 オレンジ	水餃麺(精白米) なたね油 板こんにゃく 三温糖 薄力粉	しらさげ 鶏モモ肉 さきみのり 木綿豆腐 たまご	こぼう・キャベツ にんじん・小松菜 れんこん・しめじ だけのこ・えのき 干し椎茸・舞豆・わんぱく いんぱく・小葱・りんご	りんごとさつまいのケーキ 牛乳(乳用)
26 /水	豚丼パン アヒム&マリ 焼レバーフライ リンゴサラダ ワンタンスープ バナナ	豚丼パン アヒム&マリ 焼レバーフライ マーガリン・黒砂糖 薄力粉・コーン パン粉(生)・ワタの皮 バナナ	白玉パン たまご 豚モモ肉 にんじん・カブ 干し椎茸 ごま油	にんじん・生姜 きゅうり りんご・カブ にんじん・カブ 干し椎茸・バナナ	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ
27 /木	カレーライス(麦飯) 春雨サラダ 白菜スープ 木	カレーライス(麦飯) おおひら(押麦) 白菜スープ 木	水餃麺(精白米) おおひら(押麦) 白菜スープ 木	豚肩肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ ボンレスハム 木綿豆腐	牛乳(乳児) フルーツゼリー ピスケット
28 /金	五目うどん 納豆とじゅうこの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 きゅうり 三温糖 板こんにゃく みかん	鶏モモ肉 油揚げ ちりめんじゃこ 糸引納豆 水餃麺(精白米) 押し板	こぼう・小松菜 だいこん・玉葱 にんじん・きゅうり にんじん・天ぷら ねぎ・みかん	ケチャップライス 牛乳(乳児)
29 /土	ごはん さばの味噌煮 れんこんのさばり 野菜のひとだし 里芋の味噌汁 りんご	水餃麺(精白米) 三温糖 ごま油 さといも	まさば まさば かづお節 油揚げ	しょうが れんこん にんじん ほうれんそう りょくどうもやし りんご	クロワッサン 牛乳

★調理保育レシピ★

★さつまいも蒸しパン★

材料

・さつまいも(精白)

・りんご…1/2個分

・薄力粉…250g

・アーモンドパウダー…小さじ3

・牛乳…200cc

・たまご…1ヶ

・砂糖…30g

(・卵アレルギー)

先月、らいおん組さんで作った「さつまいも蒸しパン」、
ご家庭でもチャレンジしてみてください。

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)薄力粉とアーモンドパウダーと一緒にふるっておく。

(4)牛乳、卵、砂糖を混ぜ合わせ、(3)を加える。

(5)水気を切った手とりんごを混ぜ合せ、アルミカップに入れる。

(6)蒸し器で、15分程度蒸す。

調理保育では、保育園の畑で収穫したさつまいもを使いました。

※献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

<11月平均摂取量>

*3歳未満児: 547kcal

*3歳以上児: 632kcal