

# きゅうしよくだよ!!

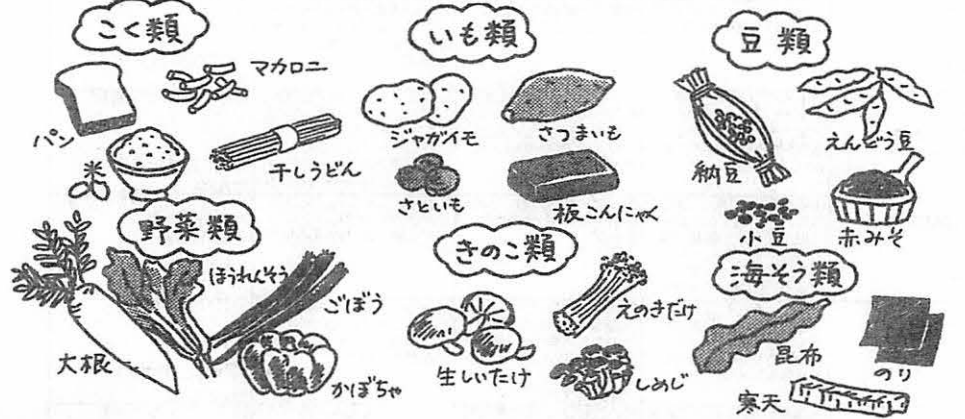
<11月号>

肌寒い日が増え、秋が駆け足ですぎそうですね。これからは暖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と取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けず体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



## 食物繊維

食物繊維は、野菜や海藻、イモ、豆、穀物などの食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、お腹の中から元気な体を作りましょう!



- \*便秘予防**  
腸で便の量を増やし、排せつ物や有害物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。
- \*大腸がん予防**  
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。

**菜園に秋まき野菜を植えました**  
夏野菜が終わり、先月秋・冬に収穫できる野菜を植えました。ばんだ組さんはほうれん草とラディッシュの種を、くま組さんはレタスの苗と大根と玉ねぎの種を、全体ではカリフラワー、ブロッコリーの苗を植えました。スコップを使って穴を掘ったり、種を蒔く作業は慣れない作業でしたが、みんな楽しんで取り組むことができました。畑作業の様子は10月21日の給食ブログにも載っているのでご覧ください。これからはみんなで協力して水をあげたり、雑草を抜いたりして大切に育てていきます。できた野菜を食べるのが楽しみです♪

### ～太陽の子保育園～

2018.11.1  
今月の予定

1日	ひよこ組懇談会
6日	べんざん組懇談会
7日	うさぎ組親子参加・懇談会
12日	ばんだ組親子参加・懇談会
13日	くま組親子参加・懇談会・調理保育
14日	らいおん組親子参加・懇談会
15日	調理保育(らいおん組)
28日	誕生会
30日	保育展

### 私たちの食事の主旋律

## ごはんで元気!

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1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。



ごはんとおかずを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。ごはんとおかずを一緒に食べることで、食感や味の幅も広がります。ご飯を食べるときは

### 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。

### 朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも乗らひかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚ますのです。食卓での会話もとても重要です。

### ごはん食とパン食

**ごはん食**  
吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**  
消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

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。

### ★レシピ紹介★「秋の香りごはん」

<材料>...4人分

・精白米	1.8合	・醤油	小さじ1+1/5 (7.2g)
・ごはんぶ		・みりん	小さじ2/5 (2.5g)
・サラダ油	小さじ3/4 (3g)	・だし汁	
・鶏もも肉	1/6枚 (36g)	・さつま芋	小さめ1/2本 (100g)
・にんじん	1/8本 (1.8g)	・揚げ油	適宜
・しめじ	1/3パック (36g)	・いんげん	4~5本 (18g)

<作り方>

- ①お米をといで、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
- ②にんじんは細い千切り、しめじは小房に分け鶏肉は小さめの小間切れ、いんげんはゆでて斜め薄切りにしておく。
- ③さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
- ④②の鶏肉、にんじん、しめじはサラダ油で炒めてから、だし汁少々で煮て、醤油、みりんを味付けをしておく。
- ⑤さつま芋は水気をきり、柔揚げにする。
- ⑥ごはんが炊き上がったら、④の具と⑤のさつま芋、いんげんを混ぜて出来上がり♪

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name). Rows include items like きのこの焼込みうどん, タコライス, チーズロールパン, わかめごはん, 鶏肉のみそ焼き, 鶏肉のさばり焼き, 五穀おこわ, 豆と納豆, ソフトフランスパン, さつまいも, スパゲティミートソース, 秋の香りごはん, こはん (卵ア) おにぎり, 鶏の塩田揚げ, 麻婆ライス.

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name), 献立名 (Menu Name). Rows include items like カレーライス (愛蔵), 大根サラダ, わかめスープ, ぶどうパン, ぶどうパンの変わり焼き, ほうろんそうとコーンのチンドンスープ, もみじごはん, 高野豆腐のふわふわ煮, ごはん (鶏) のかば焼き, たらこクリームスパゲティ, 赤飯, 鶏肉のアップルソース焼き, 鶏肉のさばり焼き, 鶏肉のさばり焼き, 鶏肉のさばり焼き.

マカロニきなこ (子ども5人分)

- マカロニ (形は好みで) 50g
きなこ 大さじ4強
砂糖 大さじ2
塩 少々
<作り方>
マカロニを茹で、水にとって冷まし、ざるに上げる。
きなこ、砂糖、塩を混ぜ、マカロニと食べる。
※すりごまでも美味しいです♪

\*\* 保育園の簡単おやつ \*\*

- バンせんべい
・フランスパン うす切り 10枚
・マヨネーズ 大さじ2弱
・粉チーズ 大さじ1弱
・マヨネーズと粉チーズを混ぜ、パンにぬって、トースターで焼きます。
※こんがり色づく程度焼きます。

作ってみませんか?
※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: 589kcal
\* 3歳以上児: 640kcal