

# きゅうしよくだより

<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、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



～太陽の子保育園～  
2014.11.1

- ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
- ☆☆ 5日(水) ひよこ組懇談会
- ☆☆ 6日(木) べんざん組懇談会
- ☆☆ 7日(金) うさぎ組親子参加・懇談会
- ☆☆ 11日(火) ぼんだ組親子参加・懇談会
- ☆☆ 12日(水) くま組親子参加・懇談会・調理保育
- ☆☆ 13日(木) らいおん組親子参加・懇談会
- ☆☆ 14日(金) 調理保育(らいおん組)
- ☆☆ 21日(金) 誕生会
- ☆☆ 29日(土) 保育展
- ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 食物繊維

食物繊維は、野菜や海藻、イモ、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。

## さつまいも掘り

17日にくま組さんとらいおん組さんと、さつまいも掘りに行ってきました。大きなお芋、小さいお芋、おもしろい形のお芋...とてもたくさんとれました。23日のおやつをふかし芋に変更し、みんなで試食。ほくほくでとてもおいしかったです。他にも、30日のみそ汁や補食にとれたお芋を使いました。  
芋掘りの様子や給食の様子は、当日のブログに載っています。

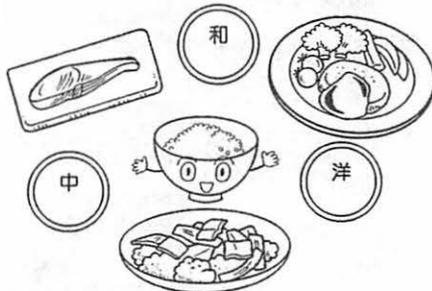
## 菜園活動

～秋まき野菜を植えました～  
収穫の終わった夏野菜を片付け、寂しくなっていた畑ですが、くま組さんが秋まき野菜を植えました。いろいろな種類のブロッコリーとカリフラワーです。他のクラスも、野菜を植えていく予定です。夏からとれているナスとピーマンは今も継続して実がなり続けています。霜が降りるまでは収穫できるようです。園庭の柿もとれ、稲もそろそろ収穫です。  
これからの季節も育てて食べる楽しみがたくさんあります♪

私たちの食事の主役

## 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。



## ごはんでスタミナ作り

たくさん遊んだり、運動するためにはスタミナが重要です。  
骨や筋肉のもとになる肉や魚などのタンパク質を摂ることも大切ですが、スタミナのもとになるのはごはんやパンなどの炭水化物です。  
炭水化物はすぐに消化され、ブドウ糖となって脳や筋肉、臓器のエネルギーのもとになります。

## ごはんのみそ汁

ごはんのみそ汁は日本食の定番です。体にとって大切なエネルギー源のごはんですが「リジン」という栄養素が不足しています。このリジンも体にとって必要不可欠な栄養素ですが、味噌の原料である大豆のタンパク質で補うことができます。ごはんのみそ汁は味だけでなく、栄養的な面でも最高の組み合わせです。  
大豆を使った食品は他にも納豆や豆腐などもあります。

## ★ごはんレシピ紹介★今月の給食に登場するメニューです!!

もみじごはん	カルシウムごはん	しそひじきふりかけ	雑穀おこわ
(材料(幼児6人分))	(材料(幼児6人分))	(材料(幼児10人分))	(材料(幼児6人分))
お米...2合(300g)	お米...1.8合(270g)	ひじき(乾燥)...9g	お米...1合(150g)
にんじん...1/2本(75g)	大麦(押麦)...1/4カップ(30g)	だし汁...小さじ1(5g)	もち米...4/5合(120g)
塩...少々	ごま油...小さじ1/3	醤油...小さじ2(12g)	きび...6g
醤油...小さじ1+1/3(8g)	ネギ...10cm(25g)	砂糖...小さじ2(6g)	あわ...6g
コーン缶...1/3カップ(50g)	シラス干し...1/2カップ(30g)	みりん...小さじ2(12g)	大麦(押麦)...9g
(作り方)	かつお節...3g	いりごま...小さじ強(4g)	あずき(乾)...12g
①にんじんを粗みじんにする。	チーズ(スライス)...3枚(30g)	ゆかり...少々	食塩...少々
②お米と一緒に調味料にんじん・コーンを炊き込む。	醤油...小さじ2(12g)	(作り方)	酒...小さじ1/2強(3g)
※材料から水が出るため、炊くときの水の量は少なめにします。	(作り方)	①ヒジキを戻す。	※市販の雑穀米ブレンドでも大丈夫です。
	①ネギ・チーズは粗みじんにする。	②だし汁でひじきを煮て、砂糖・醤油・みりんを加えて煮る。	(作り方)
	②ネギをごま油で炒め、シラスを入れさらに炒める。	③水分を飛ばし、火を止めてから白ごま、ゆかりを加える。	①小豆を硬めに下ゆでする。
	③大麦を入れて炊いたごはんに、炒めた具、かつお節、チーズ、醤油を入れよく混ぜる。		②お米と一緒にすべての材料を炊きます。
これからの時期に色づくもみじのような、きれいな色のごはんです♪	保育園のおやつ定番です!!	白いごはんにかけるだけ! ごはんがすすみます。	雑穀は食物繊維やミネラルを豊富に含む栄養価が高い食品です。
にんじんとコーンの自然な甘さがします。	カルシウムたっぷり★		

平成26年 11月分 予定献立表



日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	麻婆チキチキ 春雨サラダ 豆腐とオクラのスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/梅豆はるさめ/塩せんべい/ソーダクラッカー/ゼリー	豚ひき肉/ボンレスハム/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にんにく/なす/青ピーマン/きゅうり/オクラ/バナナ	クラッカー ミニゼリー 牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト
4	豚骨焼肉 はちみつ&トナリ タンとトナリ アロハ入り野菜ソテー かぶとえの巻のスープ グレープフルーツ(ルビー)	豚骨焼肉/はちみつ/マーガリン/無塩バター/とうもろこし/衛生ポロ/揚げせんべい	豚骨焼肉/ヨーグルト/ベーコン/牛乳	にんにく/玉葱/レモン/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/かぶ/えのきだけ/グレープフルーツ	揚げせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポロ
5	こはん 豚肉の生焼焼き さつま芋煮 野菜のおひたし こぼろの味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/なたね油/さつま芋/三温糖/ごま油/かりんとう/マーガリン/薄力粉/コンフレーク	豚肉/かつお節/油揚げ/牛乳/たまご	玉葱/こまつな/にんじん/はくさい/こぼろ/だいこん/ねぎ/みかん/干しぶどう	コンフレーククッキー 牛乳(乳児)
6	もみじこはん 鮭の切り焼き アボカド ミート 豆乳とニラのすまし汁 ぶどう	水稲穀類(精白米)/とうもろこし/マヨネーズ/乾燥マッシュポテト/なたね油/ウエハース/じゃがいも	しろさげ/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ/あおのり	にんじん/サニーレタス/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/レモン/りんご/ミニトマト/にら/ぶどう	のりチーズポテト 牛乳
7	かけうどん 松茸焼き 三色なます バナナ	うどん/パン粉/三温糖/ごま/塩せんべい	油揚げ/鶏骨焼肉ひき肉/たまご/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/干し椎茸/ねぎ/ほうれんそう/きゅうり/だいこん/バナナ/りんご	カルシウムこはん りんごとうまどうジュース 牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ
8	鶏豆こはん 生揚げの中巻煮 なすききゅうりのナムル かぼちゃの味噌汁 柿	水稲穀類(精白米)/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま/ハードビスケット/ドーナツ	糸引納豆/豚モモ/生揚げ/うすすり/焼きのり/牛乳	にんにく/ねぎ/にんじん/たけのこ/干し椎茸/はくさい/チンゲンツァイ/きゅうり/玉葱/西洋かぼちゃ/かき	牛乳(幼・乳) ビスケット 焼きドーナツ
10	玉ねぎこわ 豚肉の照り焼き じゃが芋のきんぴら ごま和え わかめの味噌汁 オレシ	水稲穀類(精白米)/もち米/きび/あわ/おろし(伊豆)/三温糖/じゃがいも/なたね油/ごま油/ごま/クラッカー/マヨネーズ	あずき(乾)/鶏骨焼肉モモ/凍り豆腐/ヨーグルト(トリカブト)/ウィンナー/牛乳	りんご(缶詰)/こぼろ/にんじん/きゅうり/ほうれんそう/キャベツ/玉葱/カットわかめ/ねぎ/パレンシアオレシ/青ピーマン	バナナ ヨーグルト クラッカー
11	こはん・しそひききり カレーの変わりソース カミカミサラダ ワンタンスープ ぶどう(巨峰)	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま/薄力粉/かたくり粉/わたしの皮/ごま油/衛生ポロ	ひじき/まがわい/豚モモ/牛乳	ゆかり/玉葱/きゅうり/にんじん/切干しいんご/干し椎茸/ねぎ/しょうが/こまつな/りょくとうもろこし/ぶどう	カリカリきなこトースト 牛乳
12	ナン ドライカレー れんこんサラダ 野菜とたまごのスープ みかん	コッパパン/なたね油/マヨネーズ/ごま/Feせんべい/さつま芋/三温糖/無塩バター	豚ひき肉/ちりめんじゃこ/ベーコン/木綿豆腐/たまご/牛乳/クリーム	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/干しぶどう/れんこん/ブロッコリー/しゅんぎく/みかん	スイートポテト カミカミ 牛乳(幼・乳) せんべい
13	タコライス 鉄ちゃんルー もずくスープ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/おろし(伊豆)/なたね油/焼き(伊豆)/ごま油/ハードビスケット/三温糖/薄力粉	鶏骨焼肉ひき肉/ダイズ/ちりめんじゃこ/塩梅/塩梅/木綿豆腐/牛乳/たまご/ヨーグルト	にんにく/玉葱/レタス/トマト/にんじん/りょくとうもろこし/にら/ほうれんそう/ねぎ/グレープフルーツ/りんご/レモン	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳(乳児)
14	こはん(幼:おにぎり) ぶりのくわ焼き 煮豆(金時豆) ゆかり和え 豚汁 柿	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま/梅こん/はくさい/じゃがいも/ウエハース/全粒粉ビスケット	焼きのり/ぶり/いんげん/まめ(乾)/豚肩/木綿豆腐/牛乳	しょうが/ねぎ/にんじん/きゅうり/ゆかり/こぼろ/だいこん/こまつな/かき	味噌田楽 ビスケット 牛乳(乳児)
15	焼きそば おろしの中巻和え アボカドとはんぺんのスープ バナナ	焼し中華めん/なたね油/ごま油/塩せんべい/さつま芋/梅(乾)	豚モモ/あおのり/ツナ/はんぺん/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/りょくとうもろこし/青ピーマン/だいこん/オクラ/チンゲンツァイ/バナナ/みかん	干し芋 みかん 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
17	きのここはん がーとさつま芋のからめ煮 しらす和え なすの味噌汁 梨	水稲穀類(精白米)/かたくり粉/さつま芋/なたね油/三温糖/衛生ポロ/マカロニ/マヨネーズ	鶏肝(生)/しらす干し(半乾焼品)/油揚げ/牛乳/かつお節/あおのり	ぶなしめじ/生椎茸/えのきだけ/にんじん/にんにく/きゅうり/ほうれんそう/もやし/玉葱/なす/日本なし	お好みマカロニ 牛乳 牛乳(幼・乳) ポロ

太陽の子保育園



日/月	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		脂や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	ハムサンド(2巻パン) 卵 リンゴサラダ ポークビーンズ オレシ	卵/マーガリン/とうもろこし/なたね油/無塩バター/薄力粉/せんべい/水稲穀類(精白米)/もち米/ぐり	ボンレスハム/豚ひき肉/いんげんまめ/クリーム/牛乳	にんじん/キャベツ/きゅうり/りんご/にんにく/しょうが/玉葱/トマト水浸し/ブロッコリー/パレンシアオレシ	栗おこわ 牛乳(乳児)
19	こはん めだいのねぎみそ焼き 五色豆 わかめ味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/なたね油/マヨネーズ/板こんにゃく/三温糖/かりんとう/塩せんべい	めだい/さつま揚げ/焼きのり/木綿豆腐/牛乳/乾燥加糖ヨーグルト	ねぎ/こぼろ/にんじん/たけのこ/さやいんげん/はくさい/こまつな/玉葱/かぶ/みかん	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト せんべい
20	ちゅんぽんうどん 生揚げの煮つけ わらじの味噌和え バナナ	うどん/なたね油/ごま油/三温糖/ごま/薄力粉/かたくり粉/無塩バター	豚肉/なたね油/生揚げ/生わかめ/牛乳/焼きのり/するめ	にんじん/たけのこ/キャベツ/ごぼう/とうもろこし/にら/ねぎ/きゅうり/バナナ	餅芋もち するめ 牛乳
21	カラフルピラフ ローストチキン がーとさつま芋のサラダ 野菜のスープ ぶどう(巨峰)	水稲穀類(精白米)/おろし(伊豆)/無塩バター/なたね油/とうもろこし/マヨネーズ/衛生ポロ	ベーコン/鶏骨焼肉モモ/ヨーグルト(全粒粉無糖)/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/さつま芋/青ピーマン/しょうが/きゅうり/みかん/キャベツ/ブロッコリー/ぶどう/みかん	牛乳(幼・乳) ポロ
22	新鮮豆腐のそぼろこはん ごぼうの味噌チーズ和え ほうれん草のすまし汁 りんご	水稲穀類(精白米)/なたね油/ごま/焼きそば/ハードビスケット/クロワッサン	鶏骨焼肉ひき肉/凍り豆腐/クリームチーズ/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/たけのこ/こぼろ/さやいんげん/玉葱/ほうれんそう/りんご	牛乳(幼・乳) クロワッサン 牛乳
25	こはん 軟力揚げの揚げ かぼちゃの甘煮 ごま和え 豆腐となめた味噌汁 みかん	水稲穀類(精白米)/薄力粉/パン(乾燥)/なたね油/三温糖/ごま/さつま芋/梅(乾)/ごま/ごま油	さんま/たまご/木綿豆腐/牛乳	ゆかり/西洋かぼちゃ/こまつな/にんじん/キャベツ/玉葱/小ねぎ/なめたご/みかん/干し椎茸/にら	牛乳(幼・乳) ビスケット 中巻焼しパン 牛乳(乳児)
26	お好みマカロニ 白煮鶏サラダ 野菜と肉団子のスープ グレープフルーツ	フランスパン/マヨネーズ/かたくり粉/ごま油/梅豆はるさめ/Feせんべい/こはん/無塩バター	ウィンナー/豚ひき肉/たまご/ヨーグルト(トリカブト)/かつお節/焼きのり/牛乳	ブロッコリー/カリフラワー/にんじん/ねぎ/にら/しょうが/たけのこ/はくさい/りょくとうもろこし/きくらげ/こまつな/グレープフルーツ	お好みチャーハン 牛乳
27	チキンカレー(凝縮) 大根サラダ ひじきのスープ オレシ	水稲穀類(精白米)/おろし(伊豆)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ごま油/かたくり粉/衛生ポロ/全粒粉ビスケット	鶏骨焼肉モモ/スキムミルク/ピザチーズ/ボンレスハム/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/ブロッコリー	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/トマト水浸し/りんご/ほうれんそう/だいこん/きゅうり/切りみょうな/パレンシアオレシ	牛乳(幼・乳) ポロ
28	こはん めかじきの西味焼き 五目豆腐 野菜のおひたし 味噌の味噌汁 ぶどう	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま/ごま油/板こんにゃく/かりんとう/ロールパン	めかじき/大豆(缶詰) 味噌/早稲米/かつお節/生揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく/にんじん/こぼろ/干し椎茸/こまつな/もやし/玉葱/しゅんぎく/ぶどう	ソーランパン 牛乳
29	お好みマカロニ ちくわときゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	焼し中華めん/なたね油/ごま油/梅こん/はくさい/ごま/とうもろこし/マヨネーズ/ウエハース/塩せんべい	豚ひき肉/サラダ竹輪/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/バナナ/チンゲンツァイ/わかめ/みかん	牛乳(幼・乳) ウエハース

<11月平均摂取量> \*3歳児未満: 565kcal \*3歳児以上: 611kcal

\*献立は材料の都合により変更になる場合があります。

\*\*\* 保育園の簡単おやつ \*\*\*

お好みマカロニ (子ども5人分)  
<材料>  
・マカロニ (形はお好みで) 50g  
・マヨネーズ 大さじ2+1/2 (30g)  
・ソース 大さじ1/2 (9g)  
・かつお節、旨のり 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。  
・マヨネーズ、ソース、かつお節、旨のりと和える。

カリカリきんぴらトースト  
<材料>  
・フランスパン 薄切り 10枚  
・マーガリン 大さじ1+1/3 (15g)  
・砂糖 小さじ2+1/2 (7.5g)

<作り方>  
・マーガリン、砂糖、きな粉を混ぜ、フランスパンに塗る。  
・こんがり色がつくまでオーブンで焼く。

