



<11月号>

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。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り入れています。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のりきりしましょう。

～太陽の子保育園～  
2017.11.1

### 今月の予定

- \*1日(水): ひよこ組 懇談会
- \*2日(木): べんぎん組 懇談会
- \*6日(月): らいおん組 調理保育
- \*7日(火): うさぎ組 保育参加・懇談会
- \*8日(水): ばんだ組 //
- \*9日(木): くま組 //
- 調理保育(うどん作り)
- \*10日(金): らいおん組 //
- \*28日(金): お誕生会

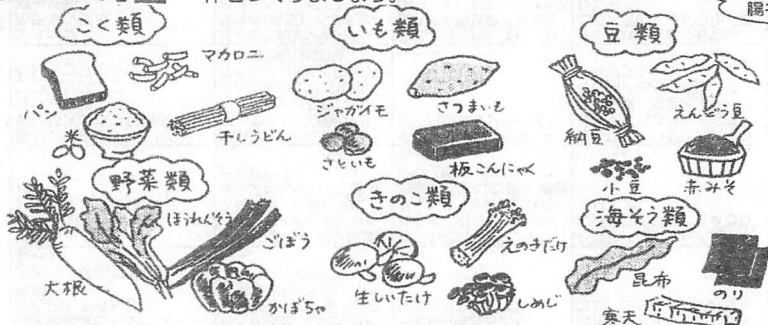


おなかの中から  
元気になるう

## 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。

腸キレ～い!



### \*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。

快便



### \*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。



## \*さつま芋掘りをしました\*

先月26日、くま、らいおん組さんと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。手  
で土を掘り、大小様々な大きさのお芋をととても楽しそうに掘り出し  
ていました。夏にじゃが芋掘りをしていますが、「畑で土に触れる」  
「秋にはさつま芋が実る」「根っこにさつま芋ができる」こと等を見  
て触って知ることができました。そして、その日におやつにスイート  
ポテトを味わい、あとはご家庭へと持ち帰り。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お土産も少ない目でしたが、  
子どもたちの体験としては大収穫! だったと思います。



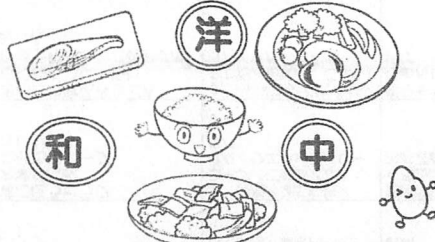
うんとこしょ、  
どっこいしょ!



## 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  
ンスがとれ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、  
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。

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。

今月からは、今年とれたお米「新米」になりますヨ!

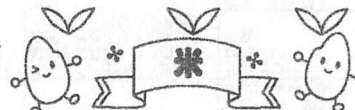
幼児クラスでは、毎月「ラップおにぎり」作りを行っ  
ています。自分のごはんをラップに包み、お好みの形  
に握ってから、海苔を切って貼ったり巻いたり...楽し  
んで作っています。(今月は、24日の予定です)



## 「ごはんを食べてきた」 日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネ  
を育ててきました。稲作は自然の力にそ  
の恵りが大きく左右されますから、祖先の  
霊をたんぼ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。  
たんぼ・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ね。

米の  
ことわざ



「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」と  
いう言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝い  
を「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。  
「育田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに植わっ  
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。



## ★レシピ紹介★「秋の香りごはん」

<材料>...4人分

- ・精白米 1.8合
- ・こんぶ 小サ 3/4
- ・サラダ油 1/6枚
- ・鶏肉 1/8本
- ・人参 1/3本 ㄱ
- ・醤油 小サ 1.2
- ・みりん 小サ 1/2弱
- ・だし汁 小サ 1/2本
- ・揚げ油 適宜
- ・いんげん 4~5本

<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さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
- ③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、いんげんは茹でて斜め薄切りにしてお  
く。
- ④鶏肉、人参、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  
つま芋は水気を切り、素揚げにする。
- ⑥ごはんが炊き上がったから、④の具と⑤のさつま芋、い  
んげんを混ぜて出来上がり!

8日の給食です。  
さつま芋を素揚  
げにするのがポイ  
ント!



平成29年 11月分 予定献立表



| 日<br>曜  | 献立名                                                            | 材 料 名                                                                                    | おやつ 3時<br>10時                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                | 熱や力になるもの                                                                                 | 血や肉や骨になるもの                                                                        |
| 1<br>水  | カラフルパスタ<br>マカロニサラダ (人参、<br>白菜と肉団子のスープ<br>バナナ)                  | フランスパン/なたね油/<br>マカロニ/トマト/マカロ<br>ニ/かたくり粉/ごま油/<br>緑豆はるさめ/さつま<br>いも(蒸し切干)/米/ごま<br>いり)       | たまご/牛乳/豚ひき肉<br>/鮭フレーク                                                             |
| 2<br>木  | ごはん<br>さばのゆず味噌焼き<br>肉じゃが<br>野菜のごま和え<br>わかめのすまし汁<br>みかん         | 米/花見鶏/なたね油/<br>さば/ゆず/しらたき/<br>ごま(すりごま)/焼き鮭<br>(白玉鮭)/ビスケット/塩<br>せんべい                      | まさば/豚モモ肉/牛乳<br>/鮭フレーク                                                             |
| 4<br>土  | スパゲッティ/ボロタン<br>チーズドレッシングサラダ<br>たまごスープ<br>オレンジ                  | スパゲッティ/なたね油/<br>花見鶏/かたくり粉/<br>塩せんべい/さつまいも<br>(蒸し切干)/オレンジゼ<br>リー                          | 豚モモ肉/クリームチ<br>ーズ/たまご/牛乳                                                           |
| 6<br>月  | ドライカレー<br>海苔サラダ<br>ピーマンスープ<br>バナナ                              | 米/押麦/なたね油/<br>ピーマン/ごま油/ポー<br>ロ/マカロニ/パスタ/マ<br>ネツ                                          | 豚ひき肉/木綿豆腐/牛<br>乳/かつお加工品(かつ<br>お)/あおのり/プロセス<br>チーズ                                 |
| 7<br>火  | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>煮豆(金時豆)<br>しらす和え<br>豆腐となめこの味噌汁<br>ぶどう        | 米/ごま油/花見鶏/ビ<br>スケット/無塩バター/<br>薄力粉/砂糖                                                     | 豚モモ肉/いんげんまめ<br>(乾)/しらす干し(半乾<br>品)/木綿豆腐/牛乳/た<br>まご                                 |
| 8<br>水  | 親の香りごはん<br>白身魚の変わりソース<br>れんこんのきんぴら<br>鶏和え<br>ぶと三ツ葉のすまし汁<br>みかん | 米/なたね油/さつま<br>いも/薄力粉/かたくり粉<br>/花見鶏/ごま油/焼き<br>鮭(白玉鮭)/かつ/フ<br>ランスパン/マーガリン                  | 豚モモ肉/まがれい/焼<br>きのり(きさみのり)/<br>牛乳/きな粉(大豆)                                          |
| 9<br>木  | けんちんうどん<br>かんもの煮つけ<br>わかりとわかしの酢味噌和え<br>バナナ                     | うどん(ゆで)/なたね油/<br>もどき/板こんにゃく/<br>花見鶏/ごま(すりご<br>ま)/せんべい/ごはん<br>/無塩バター                      | 豚モモ肉/油揚げ/がん<br>もどき/生わかめ/ヨー<br>グルト(ドレッシング)/かつ<br>お加工品(かつお鮭)/焼<br>きのり(きさみのり)/牛<br>乳 |
| 10<br>金 | 食パン(ダレ&マカリ)<br>めかじきのパン粉焼き<br>グリーンサラダ<br>ワンタンスープ<br>グレープフルーツ    | 食パン/いちごジャム/<br>マーガリン/パスタ/マ<br>ネツ/パン粉/なたね油/<br>ワンタンの皮/ごま油/<br>かりんとう(白)/じゃがい<br>も/強力粉(全粒粉) | めかじき/豚モモ肉/牛<br>乳/パルメザンチーズ                                                         |
| 11<br>土 | シュークリーム<br>イチゴジャム<br>アーザ<br>オレンジ                               | 米/なたね油/花見鶏/<br>焼きき(車豆)/ごま油/<br>塩せんべい/ビスケット                                               | 豚モモ肉/刻み昆布/細<br>揚げ/木綿豆腐/あおの<br>り(菜干し)/牛乳/プロセス<br>チーズ                               |
| 13<br>月 | ごはん<br>さわらの生焼焼き<br>いそ煮<br>野菜のおひたし<br>かぶの味噌汁<br>ぶどう             | 米/なたね油/花見鶏/<br>ビスケット/きょうごの<br>皮                                                          | さわら/ひじき/さつま<br>揚げ/油揚げ/かつお加<br>工品(かつお鮭)/生揚げ/<br>牛乳                                 |
| 14<br>火 | スパゲッティミートソース<br>ごぼうサラダ<br>もずくスープ<br>柿                          | スパゲッティ/なたね油/<br>コーン/パスタ/マネツ<br>/ごま(すりごま)/せんべ<br>い/さといも/薄力粉/か<br>たくり粉/無塩バター/<br>花見鶏       | 豚ひき肉/ボンレスハム<br>/もずく(塩蔵、塩漬)/<br>木綿豆腐/牛乳/焼きさ<br>り/するめ                               |
| 15<br>水 | きのこごはん<br>いーとさつま芋のからめ煮<br>野菜の炒り卵和え<br>すまし汁(アガ/ちくわ)<br>みかん      | 米/かたくり粉/さつま<br>いも/花見鶏/なたね油/<br>ウエハース/薄力粉/<br>無塩バター                                       | 鶏肝(生)/かに風味か<br>ぼこ/たまご/焼き竹輪<br>/牛乳/ベーコン/プロ<br>セスチーズ                                |
| 16<br>木 | 五穀おこわ<br>めだいのくわ焼き<br>大根と豚肉の煮物<br>ごま和え<br>なすの味噌汁<br>オレンジ        | 米/水稲穀粒(もち米)/<br>きび/あわ/押麦/花<br>見鶏/なたね油/ごま(す<br>りごま)/さつまいも(蒸<br>し切干)/ソフトビスケッ<br>ト          | あずき(乾)/めだい/豚<br>肉/油揚げ/牛乳/脱<br>脂加工ヨーグルト                                            |

\*材料の仕入れ等の都合により変更になる場合があります

太陽の子保育園



| 日<br>曜  | 献立名                                                          | 材 料 名                                                                                  | おやつ 3時<br>10時                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|         |                                                              | 熱や力になるもの                                                                               | 血や肉や骨になるもの                                                |
| 17<br>金 | 豚肩ロース<br>ハンバーグ<br>芋と野菜のソテー<br>コーンチャウダー<br>バナナ                | 豚肩ロース/パン粉(生)/か<br>たくり粉/なたね油/<br>じゃがいも/無塩バター<br>/薄力粉/とうもろこし<br>/クリーム/コーン/せんべ<br>い/米/花見鶏 | 豚ひき肉/ひじき/スキ<br>ミル/たまご/ベー<br>コン/牛乳/油揚げ/ち<br>りめんじゃこ         |
| 18<br>土 | 納豆チャーハン<br>きゅうりとオクラの中酢和え<br>小松菜とはんぺんのスープ<br>みかん              | 米/押麦/ごま油/なた<br>ね油/ポーロ/カステラ                                                             | 納豆/鶏肉/ひき肉/糸引<br>豆腐/ツナ/かぼち/あ<br>らればんぺん/牛乳                  |
| 20<br>月 | もみじごはん<br>鮭の西京焼き<br>ごぼうスティック煮<br>小松菜と白菜のおろしあ<br>なめこ汁<br>せんべい | 米/コーン/花見鶏/ご<br>ま油/なたね油/薄力粉                                                             | しろさけ/かつお加工<br>品/かつお鮭/木綿豆腐/牛<br>乳/豚モモ肉/たまご/<br>あおのり        |
| 21<br>火 | ぶどうフランスパン<br>鶏肉のトリカミ<br>花野菜ソテー<br>ジュリエンスープ<br>オレンジ           | ぶどうパン/薄力粉/な<br>たね油/無塩バター/塩<br>せんべい/米/水稲穀粒<br>(もち米)/花見鶏                                 | 豚モモ肉/クリーム(乳<br>脂)/ベーコン/牛乳/き<br>な粉(大豆)/ヨーグル<br>ト(リカミ)      |
| 22<br>水 | うずら入りカレー(煮飯)<br>大豆サラダ<br>青菜のスープ<br>ぶどう                       | 米/押麦/なたね油/<br>じゃがいも/無塩バター<br>/薄力粉/パスタ/マネツ<br>/アガ/花見鶏/ソフト<br>ビスケット                      | 豚肩ロース/スキミル/<br>ビーズ/うずら卵(水<br>煮缶詰)/大豆(国産、乾)<br>/木綿豆腐/牛乳    |
| 24<br>金 | ごはん<br>ぶりのてりやき<br>かぼちゃの甘煮<br>鶏和え<br>香の味噌汁<br>みかん             | 米/花見鶏/かりんとう<br>(白)/さつまいも                                                               | ぶり/焼きのり(きさ<br>みのり)/生揚げ/牛乳/<br>プロセスチーズ                     |
| 25<br>土 | ジャージャー麺<br>三色ナムル<br>鶏入りひじきのスープ<br>オレンジ                       | 煮し中華めん/ごま油/<br>花見鶏/かたくり粉/ご<br>ま(すりごま)/なたね油/せ<br>んべい/セリ/塩せん<br>べい                       | 豚ひき肉/ベーコン/ひ<br>じき/木綿豆腐/たまご<br>/牛乳                         |
| 27<br>月 | ごはん<br>さんまの煮<br>切り干し大根の炒め煮<br>味噌汁(わかめ・ふ)<br>梨<br>バナナ         | 米/花見鶏/なたね油/<br>板こんにゃく/ごま(すり<br>ごま)/焼き鮭(白玉鮭)/<br>ビスケット/おこし                              | さんま/こんぶ/油揚げ<br>/木綿豆腐/牛乳/脱脂<br>加工ヨーグルト                     |
| 28<br>火 | バナナサンド<br>ポテトサラダ<br>ミネストローネ<br>バナナ                           | 食パン/なたね油/じゃ<br>がいも/花見鶏/パスタ/マ<br>ネツ/ポーロ/キャッ<br>サ/パネン粉/塩せんべい                             | ウィンナー/スライス<br>チーズ/タピオカ/マ<br>ネツ/ベーコン/牛乳/乳脂<br>飲料           |
| 29<br>水 | 鶏ごぼうピラフ<br>大根サラダ<br>にらたまスープ<br>オレンジ                          | 米/押麦/なたね油/<br>コーン/ごま油/かた<br>くり粉/ウエハース/ロ<br>ールパン                                        | 鶏肉/鶏肉/もも(皮なし)/ま<br>ご/豆腐(水揚げ)/カ<br>ボチ/木綿豆腐/たまご/牛乳<br>/オレンジ |
| 30<br>木 | きのこの煮込みうどん<br>ちくわの揚げ<br>きゅうりとじゃこの酢の物<br>みかん                  | うどん(ゆで)/なたね油/<br>薄力粉/花見鶏/ごま(す<br>りごま)/せんべい/米                                           | 豚モモ肉/焼き竹輪/ち<br>りめんじゃこ/牛乳/油<br>揚げ                          |

「マカロニセサミ」(子ども5人分)

- ・マカロニ(形はお好みで) 50g
- ・きなこと 大さじ4強
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々

<作り方>

- ・マカロニを茹で、水にとってさまし  
ざるに上げる。
- ・きなこと、砂糖、塩を混ぜ、マカロニと  
和える。

「カリカリセサミ」

- ・フランスパン うす切り 10枚
- ・すりごま 小さじ1 1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・マーガリン 大さじ1 小さじ2

<作り方>

- ・砂糖、すりごま、マーガリンを混ぜ、  
パンにぬってオーブンで焼きます、  
※こんがり色づく程度

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: 555kcal  
\*3歳以上児: 601kcal