

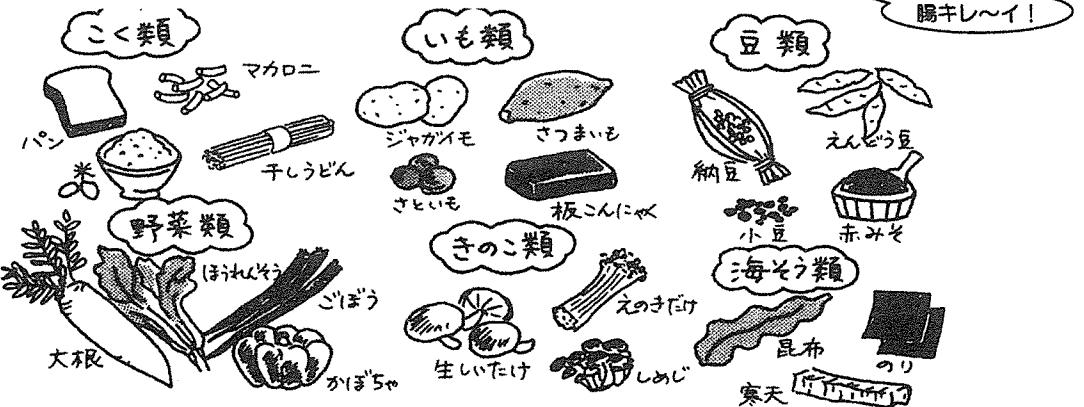


肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。



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。



### \*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。



### \*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。



### \*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\*

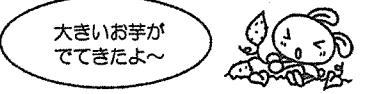
先月、くま、らいおん組さんでさつま芋掘りをしました。予定していた園外保育の日は天気が悪く延期になりましたが、21日に芋堀りへ。どうだらけになりながら、子どもたちみんなでさつま芋を掘りました。手で土を掘り、いろいろな大きさのお芋がゴロゴロ出てきて、とても楽しそうに掘り出していました。

「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体験することができました。今年はお芋が少なく、お土産も少なめでしたが、子どもたちの体験としては大収穫! だったと思います。

掘ったお芋を使って、ばんだ組さんでは「さつま芋もち」を作りました。給食でもさつま芋がいろいろな料理で登場、旬の美味しさを知ることができますね。



大きいお芋が  
できましたよ~



~太陽の子保育園~

2019.11.1

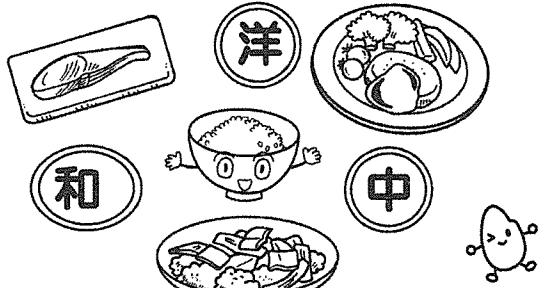
### 今月の予定

- ★ \* 1日(金) : べんぎん組 懇談会  
らいおん組調理保育
- ★ \* 5日(火) : うさぎ組 保育参加・懇談会
- ★ \* 6日(水) : ばんだ組 //
- ★ \* 7日(木) : くま組 //
- ★ ⇒ 調理保育 (おやつ餃子)
- ★ \* 8日(金) : らいおん組 保育参加・懇談会
- ★ \* 29日(金) : お誕生日会

私たちの食事の主役

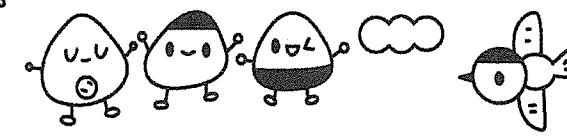
## ごはんで元気!

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りやすい食事パターンになります。



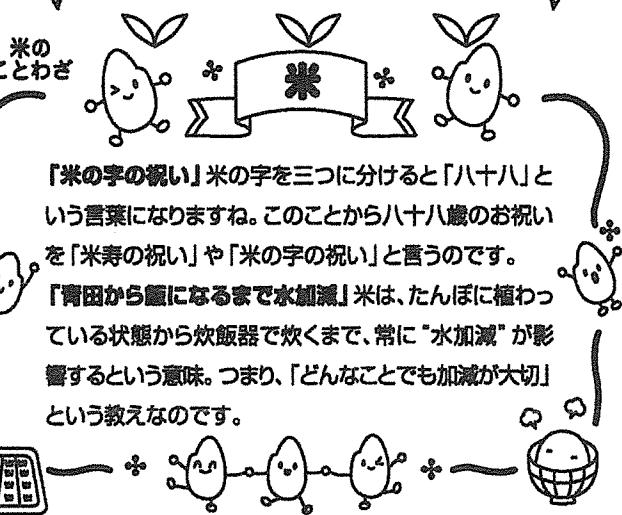
給食では、今年とれたお米「新米」になりますよ♪

幼稚園では、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、11日、19日(おやつ)の予定です)



## 「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぽを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、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ね。



「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。

「青田から畠になるまで水加減」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? もうあしまい?

### 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しましょう。

### <材料>…4人分

- ・精白米 1.8合
- ・こんにゃく
- ・サラダ油 小さじ 3/4
- ・鶏肉 1/6枚
- ・人参 1/8本
- ・しめじ 1/3パック
- ・醤油 小さじ 1.2
- ・みりん 小さじ 1/2弱
- ・だし汁
- ・さつま芋 小さめ1/2本
- ・揚げ油 適宜
- ・いんげん 4~5本

### ★レシピ紹介★ 「秋の香りごはん」

#### <作り方>

- ①お米をといて、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る。
- ⑤だし汁少々を加え煮て、醤油、みりんで味付けをしておく。
- ⑥さつま芋は水気を切り、素揚げにする。
- ⑦ごはんが炊き上がったら、具とさつま芋、いんげんを混ぜて出来上がり♪

5日の給食です。  
さつまいもを素揚げにするのがポイント♪



2019年 11月分 予定献立表

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  | 体の調子を整えるもの   |   |            |
| 1<br>/金  | ホットドッグ<br>アップル レッシング サラダ<br>クリームシチュー<br>バナナ                         | フランスパン/なたね油<br>/じゃがいも/マカロニ<br>/無塩バター/薄力粉/<br>せんべい/米/もち米/<br>三温糖                      | ウィンナー/豚肩(脂身付<br>き)/スキムミルク/牛乳/<br>レモン(果汁、生/りんご/<br>にんにく/にんじん/ぶな<br>みじめし/プロッコリー/バ<br>ナナ | レタス/きゅうり/玉葱/<br>レモン(果汁、生/りんご/<br>にんにく/にんじん/ぶな<br>みじめし/プロッコリー/バ<br>ナナ               | きなこのおはぎ<br>麦茶<br>牛乳(幼・乳)<br>せんべい        |            |
| 2<br>/土  | 鶏丼<br>コールスロー<br>わかめスープ<br>オレンジ                                      | 米/なたね油/三温糖/<br>かたくり粉/コーン/リ<br>ヨグ ヨネーズ/ピスケット<br>/クロワッサン                               | 鶏もも肉/ボンレスハム<br>/木綿豆腐/牛乳   | 玉葱/にんじん/ぶなじめ<br>じ/さやいんげん/キャベ<br>ツ/きゅうり/カットわか<br>め/こまつな/オレンジ                        | クロワッサン<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>ピスケット        |            |
| 5<br>/火  | 秋の香りごはん<br>焼き魚(鮭)<br>煮豆(金時豆)<br>磯和え(海苔草、コソ)<br>豆腐となめこの味噌汁<br>みかん    | 米/なたね油/さつまい<br>も//三温糖/コーン/<br>衛生ポーロ/くずでん粉<br>/ピスケット                                  | 鶏もも肉/しろさけ/い<br>んげんまめ(乾)/焼きの<br>り(きざみのり)/木綿<br>豆腐/牛乳/カルビス                              | にんじん/ぶなじめじ/さ<br>やいんげん/ほうれんそう<br>/玉葱/小ねぎ/なめこ/<br>みかん(生)                             | カルビスわらびもち<br>ピスケット<br>牛乳(乳児)            |            |
| 6<br>/水  | ごはん・ごぼうのふりかけ<br>生揚げの和風グラタン<br>花野菜サラダ<br>カブとえのきのすまし汁<br>りんご          | 米/なたね油/三温糖/<br>こま/こま油/リヨグ ヨ<br>ネーズ/ソーダクラッカー/<br>薄力粉/無塩バター/<br>日本ぶり(甘露煮)/メー<br>ブルシリップ | 生揚げ/豚ひき肉/ピザ<br>チーズ/ヨーグルト(ドリ<br>外げ)/牛乳/たまご   | ごぼう/玉葱/えのきだけ<br>/ぶなじめじ/青ビーマン<br>/赤ビーマン/プロッコ<br>リー/カリフラワー/にん<br>じん/かぶ/かぶ(葉)/りん<br>ご | 葉入りヌーブルパンケー<br>牛乳<br>飲むヨニグルト<br>クラッcker |            |
| 7<br>/木  | 豆乳カレーうどん<br>納豆とじゃこの天ぷら<br>ねりごとゆの酢味噌和え<br>バナナ                        | うどん(ゆで)/なたね油/<br>薄力粉//三温糖/すりこ<br>ま/こま油/じゃがいも/<br>なたね油/ウエハース/<br>食パン/リヨグ ヨネーズ         | 鶏もも肉/豆乳/ちりめ<br>んじゃこ/糸引納豆/生<br>わかめ/牛乳  | 玉葱/にんじん/ぶなじめ<br>じ/オクラ/こまつな/<br>きゅうり/バナナ  | 里芋ごはん(おにぎり)<br>牛乳(乳児)                   |            |
| 8<br>/金  | 五穀おこわ<br>とりの香味焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>野菜のおひたし<br>なすの味噌汁<br>ぶどう           | 米/もち米/きび/ひえ<br>/押麦/三温糖/すりこ<br>ま/こま油/じゃがいも/<br>なたね油/ウエハース/<br>食パン/リヨグ ヨネーズ            | あずき(乾)/鶏もも肉/<br>かつお節/油揚げ/牛乳/<br>しらす干し(半乾燥品)   | しょうが/ねぎ/にんにく/<br>ごぼう/にんじん/さや<br>いんげん/こまつな/キャ<br>ベツ/玉葱/なす/ぶどう                       | しらすトースト<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>ウエハース       |            |
| 9<br>/土  | ジューシー<br>ヌチャンブルー<br>アーモンド<br>オレンジ                                   | 米/なたね油/三温糖/<br>焼き心(車心)/こま油/<br>塩せんべい/ワッフル(加<br>热带クリー)                                | 豚もも肉/刻み昆布/油<br>揚げ/木綿豆腐/あおさ<br>(素干し)/牛乳/プロセス<br>チーズ                                    | 干し椎茸/にんじん/もや<br>し/にら/玉葱/こまつな/<br>オレンジ  | バナナコロッパー<br>牛乳<br>牛乳(幼・乳)<br>せんべい       |            |
| 11<br>/月 | ごはん(ラップ おにぎり)<br>めかじきの生姜焼き<br>いそ煮<br>ごま和え(蒟蒻・れんりゅ)<br>かぼちゃの味噌汁<br>柿 | 米/なたね油/三温糖/<br>板こんにゃく/すりこ<br>ま/ビスケット/マーガリ<br>ン/薄力粉                                   | 焼きのり/めかじき/ひ<br>じき/油揚げ/生揚げ/<br>牛乳/たまご/カテーヒ<br>チーズ                                      | しょうが/にんじん/干<br>し椎茸/さやいんげん/ほ<br>うれんそう/玉葱/西洋か<br>ぼちゃ/かき(甘がき)                         | チーズドロップクッキー<br>牛乳(乳児)                   |            |
| 12<br>/火 | 秋のクリームスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>チゲ ソラヒとはんぺんのスープ<br>オレンジ                    | スパゲッティ/なたね油/<br>無塩バター/薄力粉/<br>コーン/リヨグ ヨネーズ/<br>塩せんべい/ごはん/ご<br>ま                      | 鶏もも肉/牛乳/スキム<br>ミルク/クリーム(乳脂肪)<br>/ボンレスハム/はんペ<br>ん/かつお節                                 | 玉葱/にんじん/ぶなじめ<br>じ/エリンギ/プロッコ<br>リー/ごぼう/きゅうり/<br>チングンツァイ/オレンジ<br>/りんご(ストレート)         | 焼きおにぎり<br>リンゴジュース<br>牛乳(幼・乳)<br>せんべい    |            |
| 13<br>/水 | むぎごはん<br>さはのゆず味噌焼き<br>肉じゃが<br>ゆかり和え<br>すまし汁(麩)<br>梨                 | 米/押麦/三温糖/なた<br>ね油/じゃがいも/しら<br>たき/焼き麩(白玉麩)/衛<br>生ポーロ/ピスケット                            | まさば/豚もも肉/牛乳/<br>脱脂加糖ヨーグルト   | ゆず(果皮、生)/玉葱/にん<br>じん/さやいんげん/キャ<br>ベツ/ゆかり/こまつな/<br>カットわかめ/日本なし                      | ピスケット<br>ヨーグルト<br>牛乳(幼・乳)<br>米ポーロ       |            |
| 14<br>/木 | スクランブルエッグサンド<br>マカロニフレンチサラダ<br>白菜と肉団子のスープ<br>バナナ                    | 胚芽パン/なたね油/リ<br>ヨグ ヨネーズ/玄米マカロ<br>ニ/かたくり粉/こま油/<br>緑豆はるさめ/さつま<br>いも(蒸し切干)/三温糖           | たまご/牛乳/豚ひき肉<br>/あずき(乾)/寒天/す<br>るめ   | きゅうり/みかん缶/ねぎ<br>/にんじん/しょうが/にんじ<br>ん/だけのこ(ゆで)/はくさ<br>い/もやし/干し椎茸/チ<br>ングンツァイ/バナナ     | 水ようかん<br>するめ<br>牛乳(幼・乳)<br>干し芋          |            |
| 15<br>/金 | もみじごはん<br>レバ-とさつま芋のからめ煮<br>しらす和え<br>もずくの味噌汁<br>みかん                  | 米/コーン/かたくり粉<br>/さつまいも//三温糖/<br>ソーダクラッcker/な<br>たね油/ピーフン/ごま<br>油                      | 鶏肝臓(生)/しらす干し<br>(半乾燥品)/木綿豆腐/沖<br>縄もずく(塩蔵、塩抜き)/<br>牛乳/豚ひき肉                             | にんじん/にんにく/さや<br>いんげん/ほうれんそう/<br>もやし/玉葱/ねぎ/みか<br>ん(生)/キャベツ/葉ねぎ                      | 焼きピーフン<br>牛乳(乳児)<br>牛乳(幼・乳)<br>クラッcker  |            |
| 16<br>/土 | 納豆チャーハン<br>キャベツのさっぱり和え<br>すまし汁<br>バナナ                               | 米/押麦/こま油/とう<br>もろこし(ゆで)/三温糖/<br>ピスケット/揚げせんべ<br>い/オレンジゼリー                             | 鶏若鶏肉ひき肉/糸引納<br>豆/ボンレスハム/木綿<br>豆腐/牛乳   | ねぎ/にんじん/小ねぎ/<br>キャベツ/もやし/きゅう<br>り/玉葱/こまつな/バナ<br>ナ                                  | 揚げあられ<br>ミニゼリー<br>牛乳(幼・乳)<br>ピスケット      |            |

※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

| 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  | 体の調子を整えるもの   |  |                             |
| 18<br>/月 | ごはん<br>めいたいの梅焼き<br>五目豆煮<br>野菜のおひたし<br>里芋の味噌汁<br>りんご          | 米/板こんにゃく/三温<br>糖/さといも/衛生ポー<br>ロ/フランズパン/豆乳<br>マーガリン | めだい/大豆(国産、乾)/<br>早煮昆布/かつお節/油<br>揚げ/ヨーグルト(ドリッ<br>ケ)/きな粉(大豆)/牛<br>乳 | 梅干し(塩漬)/にんじん/<br>ごはん/干し椎茸/ほうれん<br>そう/もやし/小ねぎ/りん<br>ご                               | カリカリきなこトースト<br>牛乳<br>飲むヨーグルト<br>米ポーロ                                       |                             |
| 19<br>/火 | きのこの煮込みうどん<br>かんもの煮つけ<br>華風きゅうり<br>みかん                       |  |   | うどん(ゆで)/なたね油/<br>三温糖/こま油/せんべ<br>い/米/ごま   | 玉葱/にんじん/えのきた<br>け/まいだけ/ぶなじめじ<br>/はくさい/ねぎ/こまつ<br>な/きゅうり/みかん(生)/<br>カットわかめ   | わかめおにぎり(幼:ラッ)<br>牛乳(乳児)     |
| 20<br>/水 | きびごはん<br>松風焼き<br>かぼちゃの甘煮<br>塩昆布和え<br>大根の味噌汁<br>ぶどう           |  |   | 米/きび(精白粒)/パン<br>粉/豆乳/塩昆布/油揚<br>げ/牛乳/たまご  | 鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆<br>腐/豆乳/塩昆布/油揚<br>げ/牛乳/たまご                                     | りんごとさつま芋のケーキ<br>牛乳(乳児)      |
| 21<br>/木 | チーズフランスパン<br>カレイの変わりソース<br>じゃが芋とわれりゅのリテ<br>ンタントースプ<br>オレンジ   |  |   | チーズ/パン/かたくり<br>粉//なたね油/三温糖/<br>じゃが芋とわれりゅのリテ<br>ンタントースプ/オレンジ                        | チーズ/パン/まかれ<br>い/豚もも肉/牛乳  | 味噌田楽<br>ぶどうとりんごジュース         |
| 22<br>/金 | ドライカレー<br>大豆サラダ<br>ひじきと卵のスープ<br>バナナ                          |  |   | 米/押麦/なたね油/リ<br>ヨグ ヨネーズ/かたくり粉/<br>ウエハース/おこし   | 豚ひき肉/大豆(国産、乾)/<br>/ベーコン/ひじき/木<br>綿豆腐/たまご/牛乳/<br>脱脂加糖ヨーグルト                  | ほんごめバー<br>ヨーグルト             |
| 25<br>/月 | さつまいもごはん<br>切り干し大根の炒め煮<br>香葉の味噌汁<br>柿                        |  |   | 米/さつまいも/三温糖/<br>鮭のくわ焼き/切り干し大<br>根の炒め煮  | しろさけ/油揚げ/焼き<br>のり(きざみのり)/生<br>揚げ/牛乳/かつお節/<br>あおのり/こんぶ                      | お好みマカロニ<br>カミカミ昆布<br>牛乳(乳児) |
| 26<br>/火 | ぶどうパン<br>鶏肉のトマトソース<br>グリーンサラダ<br>イタリアンペース<br>オレンジ            |  |   | ぶどうパン/なたね油/<br>無塩バター/コーン/パ<br>ン粉(乾燥)/塩せんべい/<br>薄力粉/かたくり粉/ご<br>ま油/三温糖               | 鶏もも肉/クリーム(乳<br>脂肪)/きゅうり/にんにく/<br>パルメザンチーズ/牛乳/<br>ちりめんじゃこ                   | 大根もち<br>牛乳(乳児)              |
| 27<br>/水 | 雑穀ごはん<br>紅白煮<br>ごま酢和え(油揚げ入)<br>ごまとわかめの味噌汁<br>りんご             |  |   | 米/きび(精白粒)/あわ<br>(精白粒)/押麦/三温糖/<br>じゃがいも/ごま/衛生<br>ポーロ/薄力粉                            | さんま/こんぶ/油揚げ<br>/木綿豆腐/牛乳/スキ<br>ムミルク/たまご/タイ<br>スチーズ                          | チーズ蒸しパン<br>牛乳(乳児)           |
| 28<br>/木 | タンメン<br>根菜サラダ<br>フルーツヨーグルト                                   |  |   | 中華めん(生)/なたね油/<br>(麵まぶし用)/ごま油/<br>リヨグ ヨネーズ/さつま<br>いも(蒸し切干)/ごはん/<br>無塩バター            | 豚もも肉/たまご/ちり<br>めんじゃこ/ヨーグルト/<br>ねぎ/にら/ごぼう/れん<br>こん/ブロッコリー/みか<br>ん缶/パイン缶/バナナ | おかかチャーハン<br>麦茶              |
| 29<br>/金 | 赤飯<br>鶏とコーンの揚げ煮<br>生揚げつけ<br>白菜とりんごのサラダ<br>すまし汁(もみじ人参)<br>みかん |  |   | 米/もち米/ごま/かた<br>くり粉//さつまいも/<br>コーン/三温糖/なたね<br>油/ソーダクラッcker/<br>コッペパン/はちみつ/<br>マーガリン | ささげ(乾)/鶏若鶏肉モ<br>モ(皮なし)/生揚げ/牛乳/<br>ヨーグルト(ドリッカ)                              | はらぺこサンド(はちみつ<br>ショア)        |
| 30<br>/土 | 麻婆ライス<br>ビーキャベツの中華酢和え<br>チングン菜のスープ                           |  |   | 米/なたね油/三温糖/<br>かたくり粉/ごま油/塩<br>せんべい/ドーナツ  | 木綿豆腐/豚ひき肉/ひ<br>じき/ボンレスハム/牛<br>乳  | 牛乳(幼・乳)<br>クラッcker          |

\* \* 保育園の簡単おやつ \*

- ★お好みマカロニ★  
<材料>…子ども5人分  
・マカロニ(形はお好みで) 50g
- ★パンせんべい★  
<材料>…子ども5人分  
・マヨネーズ 大さじ2強  
・フランズパン 1/2本~2/3本  
・マヨネーズ 大さじ1小さじ2  
・粉チーズ 大さじ1弱  
<作り方>  
①フランズパンは1.5cm厚程度に切っておく。  
②マヨネーズと粉チーズを混ぜてパンにぬり、  
オープ (トースター) でこんがり焼く。

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: 551kcal

\*3歳以上児: 596kcal