

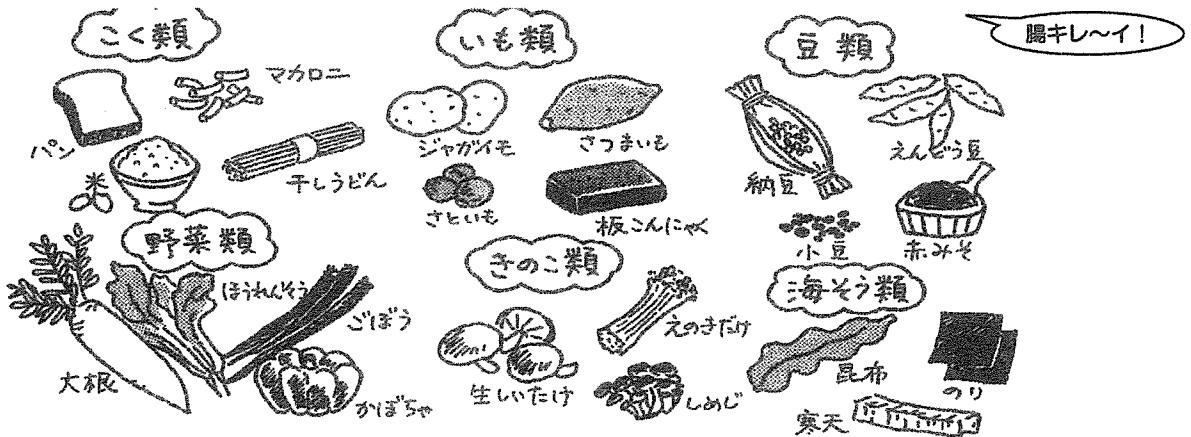
# きゅうしょくだより

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、寒さや感染症に負けない体で、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



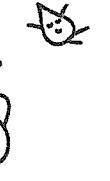
### \*便秘予防

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、26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は「あったー！」と大喜び。まるで、宝物を見たかのように、とても嬉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」ことを見て触って体験することができました。今年は大収穫！全園児のお土産になり、子どもたちの体験としても大収穫！だったと思ひます。掘ったお芋は、次の日に少しずつお味見、甘味もありホクホクでしたね。給食でもさつま芋がいろいろな料理で登場しますよ。

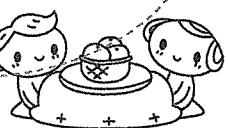


大きいお芋が  
できましたよ～

～太陽の子保育園～  
2020.11.2

<11月号>

旬！みかんを食べよう  
給食でも登場している「みかん」の美味しい季節になりました。みかんはビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。



おなかの中から元気になろう

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を取り除いて、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。

## 食物繊維

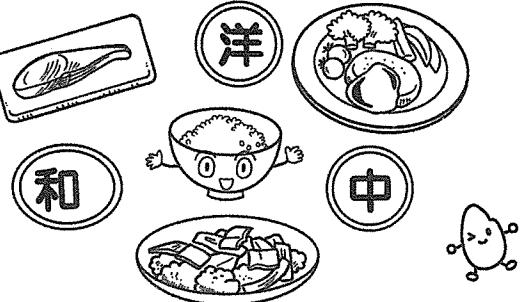
## 私たちの食事の主役

ごはんで元気！



給食では、今年とれたお米「新米」になりますよ♪

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。

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。

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、9日（おやつ）、26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。



★レシピ紹介★ 「秋の香りごはん」

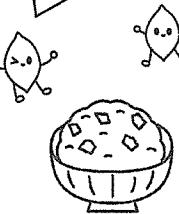
### <材料>…4人分

- ・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

### <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♪

19日の給食です。さつまいもを素揚げにするのがポイント♪



## 予定献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
O2 一 月 五目豆煮 一 野菜のおひたし	ごはん 鰯の梅焼き 柿	米、薄力粉、黒砂糖、三温糖、なたね油	さわら、木綿豆腐、牛乳、大豆(乾)、味噌、卵、かつお節	かき、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、なめこ、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、干しうどん、葉ねぎ、うめ干し、早煮昆布、干しいたけ、みかん	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 黒糖蒸しパン 牛乳(乳児)	
04 一 水 二 水 一 水	胚芽食パン いちみつ&マーガリン りんご 鶏肉の変わり焼き バジル風味の野菜ソテー	たまごスープ(はるさめ入) いちみつ(マーガリン) りんご	胚芽パン、米、マッシュポテト、マヨネーズ、はちみつ、マーガリン、はるさめ、無塩バター	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳 りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、にら、しいたけ、こまつな、ねぎ、ごま 鮭と青菜おにぎり	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)	
05 一 木 (乳児: ウインナー) 一 洋風炒り豆腐(カレー風味)	ジューシー フランクフルト 木 ★幼児クラスは、串つきの 洋風炒り豆腐(カレー風味)	かぶとえのきのスープ みかん ★味噌風味のおうどん	米、さつまいも、白玉粉、はちみつ、砂糖、三温糖、なたね油 木綿豆腐、豚肉、卵、脱脂粉乳、油揚げ、ハム、牛乳	フランクフルト(ワインナー)、 みかん、たまねぎ、かぶ、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、ごま、セロリ、いんげん、ねぎ、しいたけ、刻みこんぶ	牛乳(幼・乳) ピスケット 牛乳(乳児)	
06 一 金 きゅうりとわかめの酢味噌和え 一 バナナ	豆乳うどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりとわかめの酢味噌和え ★味噌風味のおうどん	ゆでうどん、小麦粉、無塩バター、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖、三温糖、油	豆乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、卵、脱脂粉乳、油揚げ、ハム、牛乳	バナナ、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、こぼう、生わかめ、すりごま	牛乳(幼・乳) せんべい 手作り麺葉子 ヨーグルト	
07 一 土 二 土 一 土	鶏肉のトマト煮ライス 花野菜サラダ キャベツスープ オレンジ	米、クロワッサン、押麦、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、トマト水煮、カリフラワー、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ クロワッサン 牛乳	
09 一 月 二 白菜とりんごのサラダ	チーズフランスパン (乳: チーズコッペ) カレイのきのこソース 白菜とりんごのサラダ	ABCマカロニ入りスープ ぶどう ★アルファベットの形の 小さなマカロニ入り	フランスパン、米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、なたね油、無塩バター、コッペパン	かれい、チーズ、ベーコン、牛乳 ぶどう、たまねぎ、はくさい、にんじん、りんご、きゅうり、コーン、しめじ、干しうどん、まいたけ、焼きのり (幼: ラップおにぎり作り)	牛乳(幼・乳) せんべい おにぎり 牛乳(乳児)	
10 一 火 二 野菜のごま和え	五穀おこわ 鶏肉の香味焼き いそ煮 ★いろいろな雑穀入り	春菊と生揚げの味噌汁 みかん	じゃがいも、米、もち米、片栗粉、マヨネーズ、雑穀ミックス、三温糖、なたね油	鶏肉、生揚げ、ダイスチーズ、味噌、さつま揚げ、油揚げ、するめ、あずき(乾)、牛乳	みかん、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、しゅんきく、いんげん、すりごま、ひじき、しょうが、干しいたけ、にんにく	牛乳(幼・乳) ウエハース 芋もち するめ 牛乳(乳児)
11 一 水 二 水 一 水	ジャージャー麺 大根サラダ(ツバ) もずくスープ(はんぺん) バナナ	春菊と生揚げの味噌汁 ★麺料理の人気メニュー	蒸し中華麺、なたね油、片栗粉、こま油、三温糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、あられ、味噌、牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、もずく、たけのこ(ゆで)、チングンサイ、おかひじき、ごま、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) ポーロ カスタードプリン 牛乳(乳児)
12 一 木 二 木 一 木	ごはん さばのゆず味噌焼き 鶏と根菜の煮物(里芋) きゅべつの塩昆布和え	小松菜と麺のすまし汁 梨	米、さといも、小麦粉、三温糖、焼き麺(白玉麺)、なたね油、無塩バター、粉糖	さば、鶏肉、木綿豆腐、味噌、卵、牛乳	なし、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、こまつな、たけのこ(ゆで)、かぼちゃ、れんこん、にんじん、いんげん、ゆず果皮、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳 クラッカー かぼちゃドーナツ 牛乳(乳児)
13 一 金 二 かぶと油揚げの味噌汁	もみじごはん 鶏レバーとさつま芋のからめ煮 しらす和え 紅葉をイメージしたご飯	オレンジ ★人参とコーンで... 紅葉をイメージしたご飯	米、食パン、さつまいも、片栗粉、砂糖、三温糖、パン粉、なたね油	牛乳、雞レバー、ピザチーズ、味噌、豚ひき肉、油揚げ、しらす干し	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、かぶ、コーン、かぶ・葉、いんげん、にんにく	飲むヨーグルトピスケット カレートースト 牛乳(幼・乳)
14 一 土 二 土 一 土	春巻き丼 きゅうりともやしの華風和え 青菜と豆腐のスープ バナナ	なすの味噌汁 りんご	米、はるさめ、押麦、こま油、三温糖	牛乳、豚肉(もも・千切り)、木綿豆腐	バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チングンサイ、にら、ねぎ、干しいたけ、にんにく	牛乳(幼・乳) せんべい チーズドッグ 牛乳
16 一 月 二 月 一 月	ごはん 煮魚(ぶり) れんこんのきんぴら 磯和え	なすの味噌汁 りんご	米、薄力粉、三温糖、強力粉、こま油、なたね油	ぶり、あずき(乾)、味噌、油揚げ、牛乳	りんご、もやし、れんこん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、しょが、きざみのり	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 手作りあんまん 牛乳(乳児)
17 一 火 二 火 一 火	パンズパン おから入りポテトコロッケ 野菜ソテー ワンタンスープ	バナナ ★手作りコロッケですよ	バーガーパン、米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、ワントンの皮、なたね油、油、ごま油、三温糖	醤ひき肉、おから、豚肉、卵、ベーコン、脱脂粉乳、油揚げ、牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チングンサイ、ピーマン、もやし、ねぎ、切り干し大根の混ぜご飯	牛乳(幼・乳) せんべい 牛乳(乳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 一 水 一 水	中華丼 ちくわときゅうりのサラダ アーサ汁 みかん	米、片栗粉、なたね油、三温糖、こま油	木綿豆腐、豚肉、うずら卵水煮缶、焼ちくわ、牛乳	みかん、りんご、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、だけのこ、にら、干しうどん、ごま、レモン果汁、干しいたけ、あおさ、しょうが	牛乳(幼・乳) 干し芋 アップルパイ 牛乳(乳児)	
19 一 木 一 木	秋の香りごはん 鮭の塩焼き 煮豆(金時豆) 野菜のおひたし ★レシピあり	米、コッペパン、さつまいも、三温糖、なたね油、油	大根と油揚げの味噌汁 鮭の塩焼き 鮭と青菜おにぎり 牛乳(乳児)	さけ、フランクフルト、いんげん、なまめか、しめじ、こんぶ	牛乳(幼・乳) ピスケット ホットドッグ 牛乳(乳児)	
20 一 金 一 金	鶏肉の和風パスタ ごぼうと花野菜サラダ ひじきのスープ(卵入り) パイン	スパゲティ、マヨネーズ、なたね油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏肉、卵、かにかまぼこ、ベーコン	パイナップル、ごぼう、ねぎ、プロッコリー、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、葉ねぎ、ひじき、ににく、ごま、ささみのり、バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい ぽんこめバー ヨーグルト	
21 一 土 一 土	納豆チャーハン 野菜のナムル きのこのスープ オレンジ	米、押麦、こま油、三温糖	牛乳、納豆、豚ひき肉、ハム	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、こまつな、えのきだけ、葉ねぎ、ごま	牛乳(幼・乳) ポーロ かぼちゃワッフル 牛乳	
24 一 火 一 火	えび入りクリームライス アップルドレッシングサラダ 白菜とはんぺんのスープ グレープフルーツ	米、さつまいも、三温糖、押麦、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、あらはんぺん、むきえび、生クリーム、脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、プロッコリー、にんじん、ほうれんそう、レタス、しめじ、サニーレタス、りんご、葉ねぎ、レモン果汁、かんたん	牛乳(幼・乳) クラッカー 芋ようかん チーズ 麦茶	
25 一 水 一 水	五穀ロールパン ミートグラタン ゆずごまサラダ チンゲン菜のスープ	バナナ	胚芽パン、米、ちぢみ、マカロニ、砂糖、なたね油、無塩バター	木綿豆腐、豚ひき肉、ビザチーズ、きな粉、牛乳	たまねぎ、バナナ、だいこん、キャベツ、チングンサイ、ホールトマト缶詰、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、ゆず果汁、ごま、ひじき、ににく	牛乳(幼・乳) せんべい さなこのおはぎ 牛乳(乳児)
26 一 木 一 木	ごはん(ラップおにぎり) めかじきのてりやき じゅが芋のきんぴら 野菜の梅おか和え ★幼児はラップおにぎり作り	米、じゅがいも、砂糖、こま油、三温糖	かじき、生揚げ、味噌、かつお節、牛乳	みかん、もやし、ぶどう天然果汁、ほうれんそう、にんじん、ちくわ、たまねぎ、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、アガー、焼きのり、うめ干し	牛乳(幼・乳) ウエハース ぶどうゼリー こぐまピスケット 牛乳(乳児)	
27 一 金 一 金	にんじんごはん アロコリーと鶏肉のオロラース りっちゃんサラダ かぶと卵のとろりスープ	フルーツポンチ(りんご) アロコリーと鶏肉のオロラース ★「サラダでげんき」の 絵本に登場するサラダです	米、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、マーガリン、砂糖、三温糖、なたね油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、卵、マカロニ、砂糖、なたね油、ハム、クリームチーズ、かつお節	りんご天然果汁、にんじん、みかん、伍、パイント、かぶ、キャベツ、マーガリン、砂糖、なたね油、ハム、クリームチーズ、かつお節	牛乳(幼・乳) ポーロ クラッカーサンド (はらぺこ青虫) ジョア
28 一 土 一 土	焼きピーフン れんこんサラダ(中華) わかめスープ バナナ	牛乳、豚肉(もも・千切り)、木綿豆腐	ピーフン、なたね油、こま油、三温糖	バナナ、たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、プロッコリー、たけのこ(ゆで)、こまつな、にら、カットわかめ、干しいたけ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳	
30 一 月 一 月	ごはん 赤魚の生姜焼き 大根と鶏肉の煮物 白和え	かぼちゃの味噌汁 柿	米、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	あかうお、木綿豆腐、鶏肉、味噌、油揚げ、豚ひき肉、牛乳	だいこん、かき、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、板こんにゃく、しいたけ、いんげん、すりごま、葉ねぎ、じょうが	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 掲げ里芋のあんかけ 牛乳(乳児)

\* \* 健育園の簡単おやつ \* \*

「マカロニきなこ」(子ども5人分) 「カリカリセサミトースト」

- ・マカロニ(形はお好みで) 50g
- ・フランスパン うす切り 10枚
- ・きなこ 大さじ4強
- ・砂糖 少々
- ・マーガリン 大さじ1 小さじ2

<作り方>

- ・マカロニを茹で、水にとってさました。
- ・マーガリンにすりごま、砂糖を混ぜ、パンにぬって、トースターで焼きます。
- ・きなこ、砂糖、塩を混ぜ、マカロニと和える。

※こんな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: 569kcal  
\* 3歳以上児: 602kcal

