

11月 食育だより

11月に入り冬の気配を感じ始め、温かいものや冬野菜のおいしい季節になりました。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。これからの季節は、風邪や病気が流行りだす時期でもあります。寒い日には体を温める効果が期待できる根菜類を食べて睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



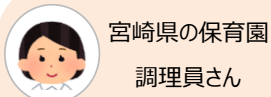
※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

食欲の秋になりましたね。「まごわやさしい」を合言葉に、バランスの良い食事を心がけてしっかり栄養をとりましょう。

～ 健康食材！ まごわやさしい ～

- まめ (豆類)**
大豆 小豆 金時豆 納豆 豆腐 味噌 など
- ごま (種実類)**
ごま くり アーモンド など
- わかめ (海藻類)**
わかめ ひじき 海苔 もずく など
- やさしい (野菜類)**
大根 人参 ほうれん草 トマト ピーマン など
- さかな (魚介類)**
鮭 さば あじ まぐろ 小魚 貝類 など
- しいたけ (きのこ類)**
しいたけ しめじ えのき エリンギ など
- いも (いも類)**
じゃがいも さつまいも 長いも など

芋もち



宮崎県の保育園 調理員さん

宮崎県でよく食べられているおやつです。「ねりくり」や「ねったぼ」など色々な呼び方があります。もち米をお餅に変えても美味しく作れます。

- ◆材料 (子供4人分)
- ・さつまいも 150g
 - ・もち米 75g
 - ・上白糖 50g
 - ・塩 0.6g
 - ・きな粉 20g

- ◆作り方
- ①もち米を洗い、3時間水に浸す。
 - ②さつまいもは皮をむき、小さく切って水に浸してあく抜きする。
 - ③炊飯器にもち米と水を入れ、さつまいもを加えて炊飯する。
 - ④炊き上がったら、もち米の粒がなくなるくらいまでもち米とさつまいもをつぶす。
 - ⑤きな粉の半量をバットに敷き、③を広げて冷蔵庫で冷やす。
 - ⑥冷めたら好きな大きさにちぎり、皿に盛りつけ、上からきな粉をかけて完成。

さつまいもに甘みがある場合は、砂糖の量は減らしてもOKです♪

認定こども園 博愛の里こども園献立表 (以上児用)

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、今月おすすめの旬食材を使用しています。

2023年11月

	月	火	水	木	金	土
日にち			1日	2日	3日	4日
昼食	<p>11、12月は京都府の「西京みそ」です。色の白く、柔らかい甘みが特徴です。正月をはじめとする宮中のハシの儀式に重用され、京料理に欠かせない調味料となりました。</p>	<p>★誕生日会★ ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ ミネストローネ りんごと洋梨のゼリー、牛乳</p>	<p>★誕生会★ ごはん りんごとキャベツのサラダ 味噌汁</p>	<p>文化の日 りんごとキャベツのサラダ 味噌汁</p>	<p>五目焼きめし もやしのごま酢和え 具だくさんスープ</p>	
日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	<p>麦ごはん 白身魚のフライ 胡瓜の酢の物 味噌汁 牛乳</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ</p>	<p>麦ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきの五目煮 味噌汁 牛乳</p>	<p>雑穀ごはん 鶏肉のきのこあんかけ 小松菜のごま和え 味噌汁</p>	<p>豆腐ブレッド れんこんミートソースパスタ◆ ブロッコリーサラダ 温州みかんゼリー 牛乳</p>	<p>★保育参観★ 給食の提供は ありません</p>
日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	<p>麦ごはん ふりかけ 白身魚の焼き南蛮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 牛乳</p>	<p>ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃサラダ にゅうめん</p>	<p>★七五三★ さつまいもの赤飯 鶏の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え すまし汁 牛乳</p>	<p>ごはん トマトソースハンバーグ 野菜サラダ スープ</p>	<p>★れんこんの日★ 雑穀ごはんのハヤシライス れんこんサラダ◆ みかん 牛乳</p>	<p>豚丼 ほうれん草のさっぱり和え 具だくさん味噌汁</p>
日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	<p>麦ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん◆ ツナサラダ 味噌汁 あずき豆乳かん</p>	<p>麦ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 すまし汁 牛乳</p>	<p>◆勤労感謝の日◆ もみじごはん さばの蒲焼き かぶのあчыら漬け けんちん汁 牛乳</p>	<p>★和食の日★ もみじごはん さばの蒲焼き かぶのあчыら漬け けんちん汁 牛乳</p>	<p>ツナチャーハン 鶏レバーのケチャップ煮 具だくさんスープ</p>
日にち	27日	28日	29日	30日	【11月24日 和食の日】	
昼食	<p>ごはん ふりかけ 三陸産荻わかめの豆腐カツ キャベツの甘酢和え 味噌汁 牛乳</p>	<p>雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ スープ</p>	<p>麦ごはん 白身魚のねぎ焼き ひじきサラダ 味噌汁 牛乳</p>	<p>ごはん 西京味噌うどん◇ 大学かぼちゃ パイン缶 </p>	<p>秋は実りの季節。一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日になるようお願いを込めて「いいにほんしよく(1124)」の語呂合わせから制定されました。 参照 一般社団法人 和食文化国民会議HP</p>	