2025



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。





和食のすすめ、出汁の旨味

昆布や鰹節などの魚介や野菜から取れる「出汁」には、旨味成分がたくさん含まれています。

出汁とは、食材を水に浸けたり煮出すことによって取れる汁の総称で、和食の基本的な調味料です。 出汁を効かせることで調味料をあまり使わなくても美味しく食べられます。

イノシン酸

鰹節

グアニル酸

















相乗効果で旨味が7~8倍に

その他にも、、、

イノシン酸を含む食べ物















【出汁の効果】

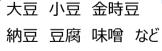
鰹出汁・・・疲労回復やストレスを軽減する効果が期待できます

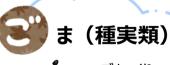
昆布出汁・・・血糖値の急激な上昇を抑え、食後の満足度を長続きさせる働きがあります

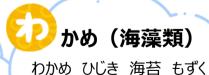
~ 健康食材! まごわやさしい ~

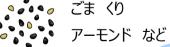
和食に使用される食材の頭文字をとった「まごわやさしい」を合言葉に、バランスの良い食事を心がけてしっかり栄養をとりましょう。





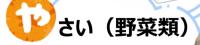










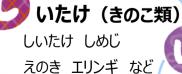


大根 人参 ほうれん草 トマト ピーマン など



かな(魚介類)

鮭 さば あじまぐろ 小魚 貝類 など







も(いも類)

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。

▲ 67/4 郷土料理です

2025年11月

▲ Ehl	<u>、郷土料理です。</u> 日	,1,	ما-	+	A	2025年11月
	<u>月</u>	火	水	木	金	土 土
日にち	山口・九州・沖縄の郷土料理					1日
	『やせうま(大分県)』					麦ごはん
昼食	練った小麦粉を平たく伸ばしてゆでたものに、きな粉や砂糖をまぶして食べる昔ながらのおやつです。					豚肉のカレー風味炒め
世民	生地の伸ばし方にはコツがあり、熟練者ほど薄く長く伸ばすことができると言われています。					小松菜の納豆和え
	きな粉の代わりにあんこやはったい粉、砂糖の代わりに黒砂糖を使用することもあり、ココアパウダーや					すまし汁
午後 おやつ	抹茶パウダーなどをまぶすなどの応用も楽しめます。					せんべい
	3日	4日 🔐	5日	6日	7日	8日
ПСЭ		+□	ごはん	麦ごはん	麦ごはんみそ	五目焼きめし
	文化の日			夕 こ は ん	201010	1
昼食	*	麦ごはん	豚肉の生姜炒め			
		白身魚のフライ	胡瓜の酢の物	小松菜のしらす和え		具だくさんスープ
		ひじきの五目煮	味噌汁	味噌汁	みかん缶	
午後 おやつ		すまし汁、パイン缶豆乳かん		★いいりんごの日★ アップルケーキ	-	+/ ~
	10日	11日	せんべい 12日	アッフルクーキ 13日	小松菜ときなこのケーキ	15日
昼食	ご はん	 土・口 麦ごはんのハヤシライス		家庭弁当の日		 13日
		チキンナゲット	醤油ラーメン		さつま芋の赤飯	ルンナナ ほうれん草のさっぱり和え
	高野豆腐のそぼろ煮		もやしの和え物		鶏の唐揚げ	具だくさん味噌汁
	ポテトサラダ	ブロッコワーリブタ 黄桃缶	パインヨーグルト		続い声1分り 彩り野菜の昆布和え	共た、C/Vi外間/T
	にゅうめん、牛乳	英7%山	ハインコーケルト 牛乳	13.77	すまし汁、牛乳	
午後 おやつ		ミルクプリン	せんべい	ジャムサンド	ココアクッキー	せんべい
日にち	9.0	18日	19日	20日	ココテクラ キ 21日	22日
ПСЭ	★ れんこんの日★		ごはん	★和食の日・まごわやさしい★	 孝ごはん	チキンライス
	れんこんミートソーススパ°ケ*ティ★		こいる/U 鶏肉のきのこあんかけ	もみじごはん	鶏肉の照り焼き	リーファイス いんげんのごま和え
昼食	コールスローサラダ		ツナサラダ	さばの蒲焼き	ほうれん草のナムル	
	豆腐と野菜のスープ		味噌汁		味噌汁	共にてルメーク
	牛乳	十 二 八	外間 / 1 牛乳	(2000)	牛乳	
午後 おやつ	・ポー バナナ蒸しパン	麩のラスク	せんべい	りんごと洋梨のゼリー	ピザトースト	せんべい
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
ПСЭ		焼きそば	豆腐ブレッド	ご はん、ふりかけ(かつお)	麦ごはんのチキンカレー	ツナチャーハン
	振替休日	ろくわの磯辺揚げ		白身魚の南蛮漬け		ファフドーバン 鶏レバーのケチャップ煮
昼食	•	具だくさん味噌汁		南瓜の炒め物	カクテルフルーツヨーグルト	_
	000	>< /C \C \U*/N*日 /	スープ	ミネストローネ		/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /
			へ フ 牛乳		1 TU	
午後 おやつ		プリン	せんべい	◆郷土料理(大分県)◆ やせうま	 さつま芋のケーキ	せんべい
112 01 7		ノソノ	E/0/ \V 1	ドビノム	ヒノムナリソーナ	E/0/ \V1

株式会社 魚国総本社