

2025

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。



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



グアニル酸



グルタミン酸



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



グルタミン酸を含む食べ物



【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。



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、郷土料理です。

2025年11月

	月	火	水	木	金	土
日にち						
昼食	山口・九州・沖縄の郷土料理 『やせうま（大分県）』 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。生地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。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、ココアパウダーや抹茶パウダーなどをまぶすなどの応用も楽しめます。					1日 麦ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜の納豆和え すまし汁
午後 おやつ						せんべい
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	文化の日 ★誕生日会★ 麦ごはん 白身魚のフライ ひじきの五目煮 すまし汁、パイン缶	★誕生日会★ 麦ごはん 白身魚のフライ ひじきの五目煮 すまし汁、パイン缶 豆乳かん	ごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜の酢の物 味噌汁 牛乳	麦ごはん 鶏と秋野菜の甘酢あん 小松菜のしらす和え 味噌汁 ★いいりんごの日★ アップルケーキ	麦ごはん かねさ味噌うどん◇ 大学かぼちゃ みかん缶 牛乳 小松菜ときなこのケーキ	五目焼きめし もやしのごま酢和え 具だくさんスープ
午後 おやつ			せんべい			せんべい
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	ごはん ふりかけ（たまご） 高野豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ にゅうめん、牛乳	麦ごはんのハヤシライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ 黄桃缶	ゆかりごはん 醤油ラーメン もやしの和え物 パインヨーグルト 牛乳	家庭弁当の日 さつま芋の赤飯 鶏の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え すまし汁、牛乳	★七五三★ さつま芋の赤飯 鶏の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え すまし汁、牛乳	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	レーズン蒸しパン	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	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	★れんこんの日★ れんこんミートソースパスタ★ コールスローサラダ 豆腐と野菜のスープ 牛乳	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	ごはん 鶏肉のきのこあんかけ ツナサラダ 味噌汁 牛乳	★和食の日・まごわやさしい★ もみじごはん さばの蒲焼き 切干大根のあちら漬け けんちん汁	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のナムル 味噌汁 牛乳	チキンライス いんげんのごま和え 具だくさんスープ
午後 おやつ	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
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	振替休日 焼きそば ちくわの磯辺揚げ 具だくさん味噌汁	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 具だくさん味噌汁	豆腐ブレッド トマトソースハンバーグ 花野菜サラダ スープ 牛乳	ごはん、ふりかけ（かつお） 白身魚の南蛮漬け 南瓜の炒め物 ミネストローネ ◆郷土料理（大分県）◆ やせうま	麦ごはんのチキンカレー れんこんサラダ カクテルフルーツヨーグルト 牛乳	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
午後 おやつ		プリン	せんべい		さつま芋のケーキ	せんべい

株式会社 魚国総本社