

11月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食
1	火	芋掘り交流会	鶏の照り焼き、さっぱりサラダ、みそ汁	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ビスコ
2	水		ひじき炒め、スイートポテトサラダ、みそ汁	牛乳・菓子、果実	牛乳・ビスケット
3	木				
4	金		魚のちゃんちゃん焼き、春雨の酢の物、かき玉汁	フルーツヨーグルト	牛乳・ビスケット
5	土		中華丼、厚揚げの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
6	日				
7	月		魚のみそ煮、三色野菜和え、清し汁	牛乳・菓子	クラッカー、チーズ
8	火		マーボー豆腐、和え物、きのこ汁	パン・牛乳	牛乳・ビスコ
9	水	英語	チキンカレー、ゆかり和え、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット
10	木		鶏肉のマーマレード焼き、ゆで野菜、すまし汁	利久饅頭、牛乳	牛乳・リッツ
11	金		魚の香草フライ、フレンチサラダ、中華風コーンスープ	おにぎり、果実	チーズ
12	土		チャンポンうどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
13	日				
14	月		ベーコンの炊き合わせ、三色野菜和え、豚肉と白菜のスープ	牛乳・菓子、果実	牛乳・クラッカー
15	火	太陽スポーツ	白身魚のカレーソースがけ、かみかみサラダ、春雨スープ	ハムサンド、牛乳	牛乳・ビスコ
16	水		豆腐とツナのハンバーグ、海藻サラダ、みそ汁、果実	牛乳・菓子	チーズ
17	木		魚の南蛮漬け、スパゲティーサラダ、野菜スープ	ぜんざい	牛乳・クラッカー
18	金	愛宕山登山(以上児) お弁当日	※お弁当の準備をお願いします	牛乳・菓子	牛乳・リッツ
19	土		ビビンバ丼、わかめスープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
20	日				
21	月		すき焼き風、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁	パン・牛乳	牛乳・ビスコ
22	火		魚のかば焼き、甘酢野菜、豚汁、果実	おにぎり	牛乳・クラッカー
23	水				
24	木		鶏肉のレモン和え、白菜の和え物、春雨スープ	きなこヨーグルト	牛乳・リッツ
25	金		飛竜頭、小松菜としらすの和え物、清し汁	牛乳・菓子	牛乳・クッキー
26	土		肉うどん、さっぱりサラダ、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
27	日				
28	月		ハヤシライス、バンバンジー、果実	牛乳・菓子	チーズ、クラッカー
29	火		魚のタルタルソースかけ、酢の物、けんちん汁	ジャムサンド	牛乳、牛乳・ビスケット
30	水	英語	秋のかき揚げ、キャベツの昆布和え、みそ汁	牛乳・せんべい、果実	牛乳・ビスコ

5日の丼、9日のカレー、12日のうどん、19日の丼、26日のうどん、28日のハヤシライスの日には器は園で準備します。主食の量は、献立を見て調整してください。

食育だより

令和4年11月



さつまいも



11月1日(火)に以上児さんは「芋ほり」を予定しています。“実りの秋”“収穫の秋”を味わいます。

さつまいもは9月から11月が収穫時期です。さつまいもは寝かせて熟成することで甘くておいしいさつまいもに変化するので、1番おいしく食べられるのは10月から冬にかけてです。子ども達が一生懸命掘ってきた芋は、ご家庭で少しの間、寝かせてから食べてみてください。

さつまいもの栄養

さつまいもは、様々な栄養素を含んだ高機能・低カロリーな食べ物です。おなかの調子を整える食物繊維が豊富で、元気なうちを出すお手伝いをしてくれ、便秘予防が期待されます。ビタミンCはイモ類のトップで皮膚や血管の老化を防ぐ効果があるといわれています。栄養の多くは皮または、皮と実の間に多く含まれているといわれています。焼き芋なども皮ごと食べてみましょう。

レンジで簡単おいしい! ぶかし芋レシピ

○朝食にもおすすめです!

◆用意するもの

- ・さつまいも (200g程度、1本)
- ・キッチンペーパー
- ・ラップ

◆調理方法

- ①さつまいもをお好みの厚さで輪切りにします。切らずに丸ごとのさつまいもを使っても◎。
- ②キッチンペーパーでさつまいもを包みます。
- ③ペーパーごと水で濡らします。
- ④ペーパーごとラップでふんわり包みます。
- ⑤ラップで包んださつまいもを電子レンジで加熱します。



高温 (時間短縮)	}	500w: 4分50秒
		600w: 4分
低温 (甘味アップ)	}	100w: 24分
		150w: 16分
		200w: 12分

Point

低い温度で加熱するとグッと甘味が増します♪

※加熱が足りない場合は加熱時間を追加してください。

体を温める食事を摂ろう!

これからどんどん寒い季節になってきます。「子どもは風の子」と言っても、外で遊ばせることは望ましいのですが、風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなるこの季節には、呼吸粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなるといわれています。体が温まると血液の循環がよくなって、免疫機能が高まり、風邪の予防にもなるといわれています。

・体を温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、雑炊、おじやスープ、シチュー、グラタンなど

・体を温める食品

ねぎ、にら、玉葱、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、人参、大根など

・朝食にも温かい味噌汁やスープを添えると朝から体が温まっていますね!



【あったかさつまいも汁レシピ】

●材料(4人分)

- ・鶏肉 40g
 - ・さつまいも 200g
 - ・ごぼう 30g
 - ・大根 60g
 - ・人参 60g
 - ・干し椎茸 2枚
 - ・ねぎ 1束
 - ・みそ 適量
 - ・だし汁 500ml
- (椎茸の戻し汁も)

●作り方

入れるとうま味がup!

- ①さつまいもは1cmのちょう切りにして、水にさらす。ごぼうはさがき切りにして、水にさらす。大根、人参は ちょう切り、ねぎは小口切り、水で戻した干し椎茸は千切りにする。鶏肉は、小間切りにする。
- ②だし汁にごぼう、干し椎茸を入れて煮る。煮立ったら鶏肉を入れる。ごぼうが食べれる硬さになったら、人参、大根を入れる。煮えたらさつまいもを入れる。
- ③材料が煮えたら、ねぎを入れ、味噌を入れる。味を見て調整する。

いただきます。

生き物の命をいただくということへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさまでした。

生産者や調理をする人など、食事に関するすべての人達への感謝の気持ちが込められています。