

献立名		3時のおやつ
月 1.18	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	手作りヨーグルト 果物 お菓子
火 5	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	5日:お茶、手作りプリン お菓子 19日:牛乳、手作りメロンパン
水 6	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切干大根のみそ汁	牛乳 ウインナーボール
木 7.21	魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 果物 お菓子
金 8.22	豆腐のそぼろ煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	お茶 きなこまぶし
土 9	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物 果物	牛乳 チーズ お菓子
月 11.25	すきやき風煮 もやしの和え物 果物	お茶 リゾット
火 12.26	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	手作りヨーグルト お菓子
水 13.27	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	牛乳 大学芋
木 14.28	魚のカレー風フライ 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	お茶 煮豆 お菓子
金 15.29	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ピザトースト
土 2.30	木の葉丼 甘酢キャベツ	牛乳 果物 お菓子

ゆで大豆、ひじき、魚（一口大）、玉ねぎ、人参、むき枝豆に卵、小麦粉、クリームコーンを混ぜ合わせ、塩、しょうゆで味付けしかき揚げ風に油で揚げたもの。

ウインナーは輪切りにし、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、豆乳を混ぜ合わせスプーンで落とし揚げにしたもの。

鶏ガラでスープを作り、ベーコン、人参、玉ねぎを煮たら白ごはん、塩、しょうゆ、で味付けをし最後に生クリームを入れパセリを散らしたもの。

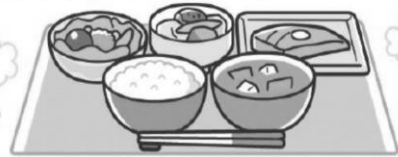
煮干しのだし汁に鶏肉、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ちくわを入れ煮たら砂糖、しょうゆ、みりんで味付けする。
溶き卵を回し入れ、ごはんの上に盛り付け、もみ海苔を散らした丼ぶり。

11月給食だより

今年も残暑が長く続きましたが、急に冷え込み、一気に秋の気配が感じられるようになりました。これから紅葉の季節になり、子ども達も日々の散歩や園外保育で、季節の移り変わりを肌で感じるでしょう。また、冬が近くなると風邪もひきやすくなりますので、食生活を整え、丈夫な体を作り、しっかりと予防していきましょう。

11月24日は「和食の日」です！

近年、食事の西洋化が進み油や砂糖、塩分の摂りすぎが問題視されています。
「和食」の基本は一汁三菜です。ご飯を主食に、魚のDHAや大豆のレシチンなどで脳にとって良い脂質を摂ることができます。他にも野菜や海藻、きのこなど幅広い食材(栄養素)をそろえ、みそや納豆などの発酵食品で腸内環境を整えます。和食にはおかずが必須ですが、パンやうどん、パスタなどは加える食材が少ないため、和食よりも栄養が炭水化物に偏りがちです。また、合わせるものもバターやマヨネーズなどになり、太りやすい食事になってしまいます。最低でも1日1食以上は、和食を取り入れることをおすすめします。



正しい姿勢でご飯を食べよう！

姿勢よくご飯を食べることは、「マナー」だけでなく、よく噛むことができたり集中して食事ができたりとメリットが多くあります。普段から意識して取り組んでいきましょう。

- ★背筋をまっすぐ伸ばす。
- ★テーブルに肘をつかない。
- ★お茶碗やお椀は手に持つ。
- ★テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分開ける。
- ★両足が床につくようにする。



秋野菜の煮浸し

- ★材料 (約4人分)
- 小松菜 : 1/4 把
 - 人参 : 2 cm幅程度 (短冊切り)
 - えのき : 1/6 P (2 cm幅にカット)
 - しめじ : 1/6 P (1 cm幅にカット)
 - 油揚げ : 1/3 枚 (短冊切り)
 - エリンギ : 1/3 本 (短冊切り)
 - かつお出汁 : 大さじ1
 - 砂糖 : 小さじ1/3
 - しょうゆ : 小さじ1
 - 酢 : 少々

- ★作り方
- ①小松菜は下茹でしてから、2 cm幅に切る。
 - ②小松菜以外の切った食材と調味料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
 - ③最後に、小松菜を加える。



- ★11月16日 (土) 保育参観
- ★11月19日 (火) お弁当の日
- ★11月20日 (水) お誕生会

- 【メニュー】
- ・お芋ごはん
 - ・チキンカツ
 - ・サラダ
 - ・もずくのすまし汁

- 【3時のおやつ】
- ・牛乳
 - ・手作りクッキー

※ 1日、18日は、すみれ、ゆり、さくら組さんは、ごはんを多めに持って来て下さい。

