



きゅうしょくだより

11月

今年は10月に入っても暑さが続いていましたが、11月もまだ少し暑さが続きそうな予報ですね。ただ、日中は暑くても、朝晩はだんだんと冷たさが増してきました。気温や湿度が下がると空気が乾燥する為、風邪を引きやすくなります。①手洗い・うがいをしっかりと行う ②睡眠を十分取る ③バランスの良い食事をする ④適度な運動を行うといった対策が大切です。給食室では今月も美味しい給食を作って待っているの、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう！



さつまいものチカラ！



先月ゆり組とばら組が行ったさつまいも掘り！

さつまいもは芋類の中で食物繊維の含有量が一番高く、便秘改善や血圧を下げる効果があります。食物繊維が多い食材は、子どもにとって食べづらさがありますが、さつまいもは食べやすい食材のひとつです。

また、イモ類は食べてすぐエネルギー源になるので、エネルギー消費が激しい子ども達のおやつにもぴったりです。

さつまいもの栄養を無駄なく摂るには、皮も一緒に食べることをオススメします。さつまいもの皮は子どもにとって食べにくいかもしれないので、さつまいもごはんやみそ汁などにし、皮も一緒に食べられるよう工夫して美味しくいただきましょう！

【美味しいさつまいもの見分け方】

- 丸々としていて重みがある
- 皮にハリとツヤがある
- 表面に傷がない
- 表面に蜜が出ている

さつまいもの旬は9月～11月ですが、貯蔵することにより熟成し、甘味が増します。貯蔵により甘味が増すのが1月～3月頃です。収穫してすぐの芋は、2～3日陰干しした後、1本ずつ新聞紙で包み冷暗所で1ヶ月程保管しておくとうま味が増します！

食べるまでに時間が空く場合、さつまいもの貯蔵適温は13～17℃なので、冬ならば室内で常温保存、夏ならば新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室での保存がおすすめです。

11月8日は『いい歯の日』

『いい歯の日』とは、1(い)1(い)8(歯)の語呂合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう！という『8020(ハチマルニイマル)運動』の一環として、日本歯科医師会により制定されました。いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、健康な歯を保つことが大切です。よく噛んで食べることは、顎の発育を促し、虫歯の予防にも繋がります。しっかり噛んで丈夫で健康な歯を維持しましょう。また、噛むことによりセロトニンというホルモンが活性化し、脳を目覚めさせ、睡眠の質を良くします。朝食をしっかり噛んで食べることで目が覚め、夕食をしっかり噛んで食べることで熟睡できるといった効果も期待できます。

【よく噛んで食べるポイント！】

- ① 大きく切る
⇒食材が大きいと、小さくするために噛む回数が増えます。
- ② 歯ごたえを残す
⇒よく噛むために、食材に歯ごたえを残しましょう。
- ③ 食材の組み合わせを工夫する
⇒柔らかい食材は、歯ごたえのある食材と組み合わせることにより、噛む料理にと変身します。
例) 納豆+ちりめんじゃこ、サラダ+ナッツ、根菜料理(きんぴらごぼう、切干大根の炒め物)
- ④ 食事中、飲み物を飲み過ぎない
⇒食べ物をよく噛まず、流し込んで食べる習慣がついてしまいます。
- ⑤ 足が届く椅子を使う
⇒足が届かないと姿勢が悪くなり、身体様々な器官に大きな負担がかかると猫背になります。
食事中の姿勢が悪いと咀嚼や嚥下機能に影響するといわれています。
- ⑥ せかささない
⇒忙しい日常では『早く食べて！』などといった声掛けをしてしまう時もあるかと思いますが、食事をせかさされると焦ってしまい、よく噛まずに丸飲みしてしまいます。ゆっくり食事の時間をとるようにしましょう。



『よく噛んで食べる』はとても大切なことですが、食事は楽しむものであり、修行ではありません。毎日の食事を楽しみ、そこにプラスアルファとしてよく噛んで食べる工夫をそれぞれのご家庭で探してみてください。また、おやつもスナック菓子やプリン、ゼリーなどの柔らかいものではなく、よく噛めるようなものをおすすめです！
例) りんご、スルメ、グミ、おせんべい、ドライフルーツなど



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (水)	ごはん (鶏肉の磯辺焼き もやしのごまサラダ みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム、みそ、チーズ、油揚げ、チーズ	もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ごま、わかめ、にんにく、あおのり	だし汁、酒、酢、しょうゆ、ケチャップ、塩、バジル粉	牛乳 お菓子 牛乳 リッツビザ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
02 (木)	ごはん (豆腐と豚肉の中華風炒め きやべつのごま和え みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、片栗粉	りんご、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく	りんご、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく	だし汁、しょうゆ、酢、酒、オリーブオイル、塩	麦茶 チーズ 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
03 (金)	<h1>文化の日</h1> 						
04 (土)	麻婆丼 (中華スープ バナナ	米、ホットケーキミックス、バター、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.8 g
06 (月)	ごはん (豚肉の生姜焼き 白菜とツナの和え物 みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g
07 (火)	ごはん (海苔つくね じゃこサラダ すまし汁	米、さつまいも、パン粉、砂糖、油、バター	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、卵、生クリーム、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、のり、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 スイートポテト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
08 (水)	ごはん (煮魚 ほうれん草のごま和え みそ汁	米、食パン、じゃがいも、砂糖、麩	牛乳、かれい、チーズ、みそ	かき、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ごま、のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 のりチーズトースト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.9 g
09 (木)	ロールパン (マカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、パン粉、砂糖、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ウィーンソー、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、もやし、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、ひじき、パセリ	酢、洋風だし、しょうゆ、塩、中華だし	牛乳 みかん缶 牛乳 ひじきチャーハン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.0 g
10 (金)	ごはん (鶏の唐揚げ 小松菜のお浸し みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、みそ	こまつな、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g
11 (土)	ビビンバ丼 (野菜スープ	米、白玉粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごま、わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g
13 (月)	バターチキンカレー (ブロッコリーサラダ	米、バター、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	カットトマト缶、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、酢、洋風だし、塩、カレー粉	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 675 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 1.3 g
14 (火)	ごはん (さばの照り焼き きやべつのおかか和え みそ汁	米、マカロニ、さといも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さば、みそ、きな粉、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが、ごま	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.8 g
15 (水)	ごはん (豚肉と野菜のオリーブソース炒め たまごスープ	米、砂糖、バター、麩、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵	みかん、たまねぎ、キャベツ、みずな、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、エリンギ、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、オリーブオイル、ソース、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g
16 (木)	ごはん (鶏肉のマーマレード焼き 小松菜ときのこの和え物 みそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、煮干し、みそ	オレンジジュース、こまつな、みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、マーマレード、ごま、かんてん、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ 牛乳 オレンジゼリー かみかみ小魚	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.7 g
17 (金)	ごはん (コロッケ チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、麩、バター、砂糖	豚ひき肉、卵、しらす干し、みそ、かつお節	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、パセリ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 2.2 g
18 (土)	鶏塩うどん (大根のそぼろ煮	うどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、かつお節	だいこん、グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 (月)	ごはん ゼリー すき焼き風煮 きゅうりの酢の物	米、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、はくさい、しらたき、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、酢、酒	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.4 g
21 (火)	ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー コンソメスープ	米、中華めん、パン粉、砂糖、油、バター	牛乳、豚ひき肉、豚肉、ベーコン、みそ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、はくさい、もやし、キャベツ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし、中華だし	牛乳 お菓子 牛乳 みそラーメン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
22 (水)	ミートスパゲティ ポトフ	スパゲティ、米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	もも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、カットマト、しめじ、しいたけ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし、酒	麦茶 チーズ 牛乳 きのこおにぎり	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g
23 (木)	 <h2 style="margin: 0;">勤労感謝の日</h2>						
24 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ 白菜の海苔和え みそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	さけ、豆腐、みそ、卵、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、のり	だし汁、ソース、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 みかん缶 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 (土)	ガパオライス 春雨スープ	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、パプリカ、ピーマン、トマト、しめじ、コーン、きゅうり、いちごジャム、にんにく	オイスターソース、みりん、しょうゆ、中華だし、塩、バジル粉、こしょう	牛乳 お菓子 牛乳 ビスケットサンド	エネルギー 570 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
27 (月)	青菜ごはん じゃが芋さんぴら 肉団子の和風スープ	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ハム	パイナップル、にんじん、はくさい、たまねぎ、パプリカ、だいごん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
28 (火)	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	米、小麦粉、さつまいも、バター、砂糖、麩、油	牛乳、さけ、大豆、みそ、卵、油揚げ	たまねぎ、切り干しだいごん、にんじん、こまつな、しいたけ、いんげん	だし汁、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 さつまいもパイ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g
29 (水)	ロールパン ポークビーンズ コーンサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉、大豆、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットマト、にんじん、コーン、塩こんぶ、にんにく	ケチャップ、酢、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g
30 (木)	ごはん しらす焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、食パン、さつまいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、納豆、卵、しらす干し、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、いちごジャム、れんこん、にんじん、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g

※園の行事や食材の入荷状況により、献立を変更させていただく場合があります。