

月	火	水	木	金	土
<p>吹く風も冷たくなり、秋の深まりを感じるようになってきました。日中の暑さも和らぎ、過ごしやすくなりましたね。お散歩に出かけたり、園庭や中庭で元気に遊ぶ子どもたち。思いっきり体を動かしてお腹をすかせることで、給食もしっかりと食べています。日中過ごしやすくなってきた一方で、朝夕との寒暖差があり、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、毎日同じ時間に寝起きして体内リズムを整えること、そして毎日三食しっかり食べることが大切です。特に朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるためにも重要です。しっかり食べて、元気に過ごせるといいですね。</p>				<p>1 おべんとうの日</p>  <p>〇お弁当の準備をお願いします。</p> <p>牛乳 きのこの和風ピザ</p>	<p>2</p> <p>午前と午後のおやつ</p>
<p>4</p> <p>振替休日</p> 	<p>5</p> <p>ごはん 鶏肉のチリソース風 青菜と大根の納豆和え しじみ汁</p> <p>牛乳 かぼちゃのごま味噌和え</p>	<p>6</p> <p>ごはん 魚の味噌だれフライ チンゲン菜のとろみ炒め 中華風コーンスープ</p> <p>牛乳 柿と小豆のマフィン</p>	<p>7</p> <p>さけの吹き寄せちらし寿司 サウザンドレッシングサラダ 長芋の味噌汁</p> <p>牛乳 アップルトースト</p>	<p>8</p> <p>ほうれん草の 豆乳クリームうどん イタリアンきんぴら 果物</p> <p>牛乳 大根と鶏肉の炊き込みおにぎり</p>	<p>9</p> <p>午前と午後のおやつ</p>
<p>11</p> <p>ごはん れんこん入り和風ハンバーグ 白菜と柿のサラダ かぼちゃの味噌汁</p> <p>牛乳 抹茶とおいものパウンド</p>	<p>12</p> <p>はと麦ごはん 豆腐のちゃんちゃん焼き風 ジャーマンさつまいも 大根の塩麹スープ</p> <p>お茶 大豆とレタスのチャーハン</p>	<p>13</p> <p>ごはん 鶏肉とかぼちゃの甘辛煮 青菜とれんこんのナムル 高野豆腐となめこの味噌汁</p> <p>牛乳 大根もち</p>	<p>14 七五三お祝い献立</p> <p>小豆おこわ 魚のコーンポテト焼き ブロッコリーの梅ドレッシング和え 花麩のすまし汁 果物</p>  <p>牛乳 ジャムサンドクッキー</p>	<p>15 さんま焼き</p> <p>わかじゃごはん さんまの塩焼き 豚汁 果物</p> <p>牛乳 りんごヨーグルト蒸しパン</p> <p>※さんまの仕入れが難しい場合、献立が変更になることがあります。</p>	<p>16</p> <p>午前と午後のおやつ</p>
<p>18</p> <p>ごはん 豚肉のカレー風味焼き あらめと大豆の炒り煮 キャベツの味噌汁</p> <p>牛乳 かぼちゃクリームサンドロールパン</p>	<p>19</p> <p>ごはん 魚のりんごソースかけ 切干大根の和風サラダ じゃがいもの味噌汁</p> <p>お茶 味噌クリームスパゲティ</p>	<p>20</p> <p>はと麦ごはん 厚揚げと里芋の トマトソース焼き 青菜と春雨のそぼろ炒め すり流し汁</p> <p>牛乳 アップルポテト</p>	<p>21</p> <p>さつまいもごはん 魚の風味焼き おからサラダ かぶの味噌汁</p> <p>牛乳 れんこんとごぼうのフライ</p>	<p>22</p> <p>すき焼き風うどん かぼちゃと金時豆のサラダ 果物</p> <p>お茶 こんぶおかかおにぎり</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 
<p>25</p> <p>豆腐と白菜のあんかけ丼 れんこんのおかかマヨ和え さつまいもの味噌スープ</p> <p>牛乳 バースデーケーキ</p>	<p>26</p> <p>菜めしおにぎり 芋煮汁 ブロッコリーとりんごのサラダ 果物</p> <p>牛乳 メロンパン風レーズントースト</p>	<p>27</p> <p>にんにくしょうゆラーメン さつまいもと大豆の 味噌ドレッシング和え 果物</p> <p>牛乳 中華おこわ</p>	<p>28</p> <p>ごはん 魚の煮つけ 里芋ポテトサラダ 冬野菜の豆乳スープ</p> <p>牛乳 かぼちゃのくるくるパイ</p>	<p>29</p> <p>ごはん 魚のムニエル ボイル野菜 にんじんドレッシングかけ 厚揚げとなすの味噌汁 牛乳 マカロニ入りトマトスープ</p>	<p>30</p> <p>午前と午後のおやつ</p>

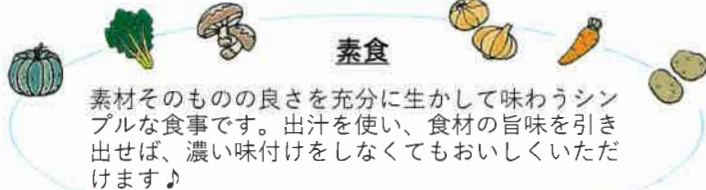
～11月24日は「和食の日」～

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。旬の食材を使い、ご飯を中心とした「一汁三菜」の和食の基本を大切にしながら給食を、こども園では心がけています。私たちの国の素晴らしい食文化を未来に伝えていけたらいいですね。

大切にしたい3つの“ぞ”

「素材のよさを味わう食事」「食べものに感謝する食事」「咀嚼力を育てる食事」この3つをそれぞれ異なる漢字を使って“そしょく”といいます。お米を中心とし、出汁を使って素材の味を生かして料理をする。昔前には当たり前だった食事と今の食事との違いを見つけ、今一度、食事について考えてみるのもいいですね。

素食



素材そのものの良さを十分に生かして味わうシンプルな食事です。出汁を使い、食材の旨味を引き出せば、濃い味付けをしなくてもおいしくいただけます♪

粗食



飽食の時代の中、食べものの存在に感謝し、必要最小限を意識した食事です。ごはんを中心に、みそ汁や煮物などを添えた程度の昔ながらの献立です。

咀嚼



柔らかい食べものが増えている中、昔ながらの噛みごたえのある食材で、子どもたちの咀嚼力を支える食事です。

感謝の気持ち

心を込めて、「いただきます」、「ごちそうさま」食事のときのあいさつの意味を知っていますか？この言葉は、感謝の気持ちを表しています。動植物のいのちをいただくことへの感謝を込めて「いただきます」。食べ物そのものや、それを育てたり獲ったりしてくれる農家や漁師の方、料理を作ってくれた方への感謝を込めて「ごちそうさま」。自然の恵みを生かす和食には欠かせないこの言葉、心を込めて言えるといいですね。



「かむ」力をつけよう！！

11月8日は「いい歯」の日です。いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。よく噛んで食べ、食べたあとは歯磨きをする習慣をつけましょう。

11月8日の献立レシピです♪

かみかみレシピ『イタリアンきんぴら』

材料(4人分)

- 〇れんこん…100g
- 〇ごぼう…100g
- 〇人参…80g
- 〇ピーマン…30g
- 〇ベーコン…1枚
- 〇にんにくおろし…少々
- 〇オリーブ油…少々
- (調味料)
- ケチャップ…大さじ1
- 濃口しょうゆ…小さじ2
- パセリ粉…少々

作り方

- ①れんこんはいちょう切り、ごぼうはさがき、人参・ピーマンは千切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ②オリーブ油を引いたフライパンでにんにくとベーコンを炒め、①の野菜を固いものから順に入れて火を通し、ほどよい固さになったら(調味料)で味をつけて出来上がり。

※子どもにも食べやすいケチャップ味で、いつもと一味違ったきんぴらです。仕上げに、粉チーズを入れると風味が変わっておいしいですよ。