

11がつきゅうしよくだより



11月上旬には立冬を迎えそろそろ冬支度の季節がやってきます。寒くなると風邪や感染症も流行してきます。体を温め免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取しバランスのよい食事と体を整え、寒い冬に負けず元気に遊びましょう。

食欲の秋でおかわりもたくさんしてくれ残食はほとんどありません。今月もたくさん食べてくださいね！

食育ピクトグラム

11月24日は『和食の日』

【まごはやさしい献立】は和食の基本です。

バランスの良い食生活を送る為に摂取したい食材の頭文字1つずつといった言葉です。日本は昔から米を主食に野菜・芋・魚介・海藻などを使った副菜という食生活でしたが海外からの食文化が入ってきたことで食のスタイルが変わってきました。一度に全てを取り入れるのは難しいので1品ずつ食事に取り入れましょう！

- まごはわやさしい
- まめ類
- ごま
- わかめ(海藻類)
- 野菜
- 魚
- しいたけ(キノコ類)
- いも類



11月24日の給食にはこれらの食材がすべて入っています。探してみてくださいね！

和食の味の基本はだしのうま味

- だしの主成分は昆布、かつお、煮干しなどに含まれるうま味成分です。
- 昆布などに含まれるグルタミン酸(うま味成分)は健康を支えるアミノ酸で『母乳』にもたくさん含まれます。『うま味』は先天的に誰もが好む味とされています。

- 食べ物の好き嫌いを予防
経験が少なく予測できない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとしてします。

和食のベースになる『だし』の同じ味・風味を感じることで安心します。



令和4年11月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前(未満児)		お茶 ふかしいも	バナナ		りんご	せんべい
昼食		・ごはん ・魚のフライ ・切干大根煮 ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐のうま煮 ・かぼちゃサラダ ・牛乳	文化の日	・ごはん ・千草和え ・あさり野菜のクリーム煮 ・牛乳	
午前(未満児)	みかん	ヨーグルト	お茶 せんべい	手作りゼリー	バナナ	ビスケット
昼食	・ごはん ・生揚げと根菜のオイスターソース煮 ・えびとブロッコリー炒め ・牛乳	【カミカミ献立】 ・ごはん ・わかさぎの磯部揚げ ・金平ごぼう ・みそ汁	・きのこカレー ・白菜とりんごのサラダ ・牛乳	・ごはん ・五目納豆 ・さつまいも ・うま煮 ・みそ汁	・ごはん ・おからメンチ ・ポトフ ・牛乳	
午前(未満児)	りんご	牛乳 ウエハース	みかん	ヨーグルト	豆乳飲料 チーズ	せんべい
昼食	・ごはん ・豆腐とツナの中華煮 ・ひじきのごまネーズ ・牛乳	【七五三】 ・赤飯 ・鶏肉の松風焼き ・ポテトサラダ ・すまし汁	・ごはん ・魚のマリネ ・春雨の五目煮 ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・ブロッコリーときのこソテー ・みそ汁	・ごはん ・さといものそぼろあん ・小松菜のカルシウム和え ・牛乳	
午前(未満児)	ヨーグルト	バナナ		りんご	お茶 せんべい	ビスケット
昼食	・ごはん ・生揚げの揚げだし豆腐 ・ビーフソテー ・みそ汁	・ごはん ・ニラの卵とじ ・鶏ごぼう汁 ・牛乳	勤労感謝の日	【和食の日】 ・ごはん ・魚のちゃんちゃん焼き ・菊花おひたし ・みそ汁	【お誕生会】 ・みそラーメン ・鶏肉のから揚げ ・カラフルサラダ ・牛乳 ・手作りモンブラン	
午前(未満児)	みかん	お茶 手作りラスク	ヨーグルト	11月8日は【いい歯の日】 生涯自分の歯で元気に過ごせるよう子どもの頃から歯を大切にする習慣を身につけましょう。 11月15日は【七五三】 7・5・3才の子どもの成長をお祝いし元気に育つようお願いする日です。これまで無事に成長したことを感謝今後も健やかであるようにお参りします。千歳は千年という意味で子どもの健康を成長を願う『長く伸びる』という意味と長生きすることへの願いが込められています。		
昼食	・ごはん ・具たくさんいり卵 ・根菜ごま汁 ・牛乳	・ごはん ・魚のカレー煮 ・大根のごま炒め ・みそ汁	・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・チンゲン菜サラダ ・みそ汁			

★ 献立や食材が変更になる場合があります。

