

令和 3年 11月 献立表

🏠 今月のお弁当日は 11月 10日 水曜日です。

😊 今月の行事食は 七五三 11月 15日 月曜日です。

11月 食育だより



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうです。

秋の美味しい食べ物に引き続きこれからは、温かいものや冬野菜が美味しい季節になります。

体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体作りをしていきましょう。

◆味覚を育てましょう◆

乳幼児期は味覚が育つ大切な時期です。甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の5つの基本の味は舌にある器官味蕾(みらい)でうけとります。味覚を鍛えるためにはできるだけ自然の素材を生かした食べ物を選ぶことが大事です。また、うす味に気を付けることも大切です。

大人の2倍も敏感といわれる子どもたちの味覚を育てるために、うす味で素材の味を知ることとはとても大切です。また将来の高血圧や糖尿病等の生活習慣病を防ぐことにもつながります。

普段から、外食や出来合いの総菜の味に慣れ過ぎないように気をつけましょう。

旬の食材をとり入れる

新鮮な旬の食材は風味がよく、うす味でも美味しく食べられます。今が美味しいかぼちゃやさつまいもは蒸したり焼いたりしてそのままでも十分甘みを感じられます。これから美味しい冬野菜では、スープにいれたりポトフにしてみたり、味付けは塩少々でも野菜の甘みでとても美味しく食べられます。

だしのうま味を活かす

かつおだしや昆布だし、煮干しだしを活かすことで調味料を少なくしても美味しく食べることができます。時間がある休日などに作り置きしてもいいですね。忙しい時は、かつお節を汁物に入れたり和え物にかけたりしても風味が増えて塩気が少なくても美味しく食べられます。

◆五感を育てましょう◆

味覚の成長の大切さを紹介しましたが、それに視覚、聴覚、触覚、嗅覚を加えると五感です。五感を刺激することは、脳の情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感を使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、食材に触れたり、季節のものを収穫したり、給食室からのご飯のにおいを嗅いでみたり。見て聞いて触って嗅いで、食べてみる。給食室は子どもたちの健やかな成長のためにこれからも美味しい給食を作って、子どもたちの五感をいろんな形で刺激していきたいと思えます。

日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
1	月	カレーライス ひじきチーズサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 胡瓜	540/1.4	680/1.7	牛乳	牛乳
22	月	トマトスープ フルーツヨーグルト	じゃが芋	チーズ 牛乳	キャベツ トマト	17.9/19.4	22.4/24.2	卵ボーロ	バナナケーキ
2	火	鶏の南蛮漬け 切干大根サラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 カニカマ	玉ねぎ 人参 胡瓜	529/1.3	627/1.7	牛乳	スキムミルク
17	水	みそ汁 バナナ	バナナ	油揚げ 牛乳	ピーマン オレンジ	21.1/12.7	26.1/15.2	卵ボーロ	ワッフルカスタード
4	木	煮込みハンバーグ コンソメスープ	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 胡瓜 枝豆	533/1.2	64/1.6	牛乳	スキムミルク
19	金	さつまいもとツナのサラダ フルーチェ	さつまいも	ツナ缶 牛乳	キャベツ	19.1/14.7	24.5/17.9	卵ボーロ	ぼりんこ
5	金	カレイのカレーパン粉焼き すまし汁	ご飯 サラダ油	カレイ ちくわ	小松菜 なめ茸 人参	414/1.5	494/1.9	牛乳	牛乳
18	木	小松菜のなめ茸和え りんご	パン粉	豆腐 牛乳	わかめ りんご	19.3/10.1	24.0/12.5	卵ボーロ	あんこクッキー
8	月	肉巻きポテト キャベツのツナサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	キャベツ きゅうり	526/1.2	635/1.5	牛乳	牛乳
24	水	さつまいも バナナ	じゃが芋 さつまいも	鶏肉 牛乳	人参 小ネギ	17.1/19.8	21.4/24.7	卵ボーロ	お好み焼きパイ
9	火	鮭のゴマだれ焼き 蓮根ポン酢和え	ご飯 サラダ油	鮭 鶏肉 枝豆	もやし まいたけ 蓮根	458/1.3	553/1.7	牛乳	スキムミルク
25	木	すまし汁 柿		はんぺん 牛乳	しいたけ 柿	21.8/9.6	27.6/11.3	卵ボーロ	星たべよ
11	木	鶏の唐揚げ ほうれん草チキンサラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 油揚げ	ほうれん草 人参	472/1.2	562/1.5	牛乳	スキムミルク
30	火	みそ汁 フルーツゼリー		牛乳 ゼリー	大根 小ネギ	22.5/9.4	28.0/11.2	卵ボーロ	お米でスイートポテト
12	金	醤油ラーメン ブロッコリーツナサラダ	中華麺 ごま油	豚肉 餃子 牛乳	もやし 人参 キャベツ	595/1.6	725/1.9	牛乳	牛乳
26	金	餃子 ハバロア		ツナ缶 果物缶	ブロッコリー コーン缶	22.0/27.8	27.6/34.9	卵ボーロ	カルピスケーキ
15	月	お赤飯 豚肉の時雨煮 すまし汁	ご飯 サラダ油	豚肉 枝豆 竹輪	ごぼう 蓮根 玉ねぎ	527/1.3	658/1.7	牛乳	牛乳
		かぼちゃのゴマサラダ みかん	もち米 麩	ささげ 牛乳	南瓜 しいたけ みかん	19.8/17.3	25.2/21.5	卵ボーロ	コーンフレーククッキー
16	火	麻婆豆腐 青梗菜のザーサイ和え	ご飯 サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ いら 人参	523/1.6	643/2.0	牛乳	スキムミルク
29	月	中華スープ 杏仁豆腐		搾菜 カニカマ	青梗菜 もやし わかめ	19.8/15.3	25.5/19.4	卵ボーロ	メロンパン
土曜日・お弁当の日給食									
6	土	チンジャオロース焼きそば スープ ゼリー	中華麺 ごま油	豚肉 牛乳	竹の子 ピーマン	383/12.1/15.3	480/15.1/18.7	牛乳	ベルギーワッフル
10	水	じゃが芋のそぼろ丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 豆腐 牛乳	蓮根 わかめ	458/14.4/12.9	522/17.7/15.3	牛乳	薄皮クリームパン
13	土	鮭チャーハン みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	鮭 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ	329/8.4/7.3	413/10.5/9.1	牛乳	お米でバナナケーキ
20	土	きのご和風焼うどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳	舞茸 えのき わかめ	437/13.2/17.5	519/15.9/20.7	牛乳	原宿ドッグココア
27	土	豚バラ大根 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	大根 玉ねぎ わかめ	360/16.4/17.5	399/19.5/19.4	牛乳	お米でスイートポテト

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります