

# 11月給食だより

輝 保育園



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。夜は早めに休み、ぐっすりと寝て、疲労回復に努め、朝はゆとりを持って起き、バランスの取れた朝食がしっかりと食べられるようにリズムをつくりましょう。

## お米の話

江戸時代にはお金の代わりに使われてきたお米。昔からお米は大切にされてきました。

11月は新米の季節になります。

お米を炊いてごはんになると、水分が60%と多くなります。

ご飯のエネルギーは100g当たり168キロカロリーで、それほど高くありません。

お茶碗1杯分のごはんのエネルギーは、ショートケーキの半分、ラーメンの3分の1です。

新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くと美味しく仕上がります。

## 旬の食材

### れんこん

日本では、穴が開いているので、先が見通せる縁起の良い食材とされています。れんこんに含まれるムチンは、粘膜を保護する働きがあります。



### 柿

「柿が色づくとき医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物です。ビタミンCをはじめ、カロテンや食物繊維などの健康成分が凝縮されています。



### ネギ

昔から、ネギは風邪を引いたときに首に巻いたりするなど民間療法にも使われていたように、栄養がたっぷりです。疲労回復など身体を元気にしてくれる効果もあります。



## 11月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

	01日(月)	02日(火)	03日(水)	04日(木)	05日(金)	06日(土)
昼	魚のゴマ味噌焼き スパゲティサラダ 中華スープ	なす入りマーボー豆腐 かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご		厚揚げと南瓜の煮物 ごまマヨ和え すまし汁 バナナ	鶏肉の香味焼き 和風サラダ 味噌汁	ビーフカレー バナナ
間	スキム牛乳 バナナケーキ	麦茶 やきそば		スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 チョコチップケーキ	牛乳 お菓子
	08日(月)	09日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼	豚マヨ炒め ごま和え 味噌汁 りんご	みそおでん 卵とわかめの酢の物 すまし汁	親子丼 チーズサラダ 味噌汁	魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ
間	麦茶 鶏ごぼうご飯	スキム牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 お菓子 オレンジゼリー	牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 大学芋	牛乳 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼	ボークビーンズ もやしのナムル 味噌汁	鯖の味噌煮 かみかみサラダ 中華スープ	クリームシチュー もりもりサラダ りんご	鶏肉の照焼き 大根サラダ コンソメスープ みかん	ひじきハンバーグ パンサンデー すまし汁	ハヤシライス バナナ
間	牛乳 フラスコ	麦茶 お好み焼き	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	麦茶 ミートソーススパゲティ	スキム牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼	鮭のムニエル 切干大根ごま酢和え 中華スープ		けんちんうどん 小松菜サラダ バナナ	鶏肉のおろし煮 フロッコリーの胡麻和え すまし汁	魚のごまソース マカロニサラダ 味噌汁 みかん	キーマカレー バナナ
間	スキム牛乳 ジャムサンド		牛乳 アップルゼリー お菓子	スキム牛乳 バイクドじゃが	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子
	29日(月)	30日(火)				
昼	チーズオムレツ ゴマドレサラダ コンソメスープ	筑前煮 野菜のおかか和え わかめスープ				
間	牛乳 さつま芋スティック	スキム牛乳 クッキー バナナ				