



給食だより

2022.11月号
加茂白百合幼稚園

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ね。もうすぐ本格的な寒さがやってきます。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあります。秋の味覚を存分に味わって、元気いっぱいな体づくりを目指していきましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。おいしく食事を食べ、健康であるために、はみがきの方法や大切さを再確認してみましょう。

お米はなし

お米がおいしい季節ですね。ごはんをよくかんで食べると、甘みを感じることはありませんか？

ごはんはかむことによって、唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物（でんぷん）が糖に分解され、甘みが感じられるようになります。

ごはんをよくかんで食べ、ごはんの甘みを味わいましょう。

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

レシピ紹介

今月は、7日(月)のメニューから「チャプチェ」を紹介します。

「チャプチェ」とは、韓国料理の一つで春雨を使った炒め物のことをいいます。給食でも人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください！

「チャプチェ」 (大人2人と子ども2人分)

【材料】

はるさめ	70g	ごま油	大さじ1.5
豚肉5分	200g	砂糖	小さじ1/2
玉ねぎ	約1/2個	しょうゆ	大さじ1/2
人参	約1/3本	塩	1つまみ
ピーマン	約2個	鶏がら顆粒	小さじ1
生しいたけ	約2個	白すりごま	大さじ1
にんにく	1かけ		

【作り方】

1. はるさめをゆでて、5cm位の長さに切る。
2. 残りの材料を全て千切りにする。
3. にんにくをみじん切りにする。
4. フライパンにごま油とにんにくを入れ、油が当たったら、豚肉を炒め、火が通ったら残りの野菜を順に炒め、調味料を全て加えてさっと炒めたらできあがり。

七五三

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。

元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

腸を整えて免疫力アップ！食物繊維

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く便秘になりやすいようです。

お菓子やインスタ食品、ファーストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこなどを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。



月	火	水	木	金
	1 ごはん 五目みそ汁 さばの塩焼 白菜ののり和え バナナ エネルギー(Kcal) 345 塩分(g) 1.1	2 ごはん マーボー豆腐 花やさいのサラダ オレンジ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 388 塩分(g) 1.1	3 文化の日 	4 ごはん やさいスープ タンドリーチキン ほうれん草グラタン 焼のり(青のり) エネルギー(Kcal) 362 塩分(g) 1.6
	7 ごはん チャプチェ 青菜のしらす和え ヨーグルト むぎ茶 エネルギー(Kcal) 392 塩分(g) 0.8	8 お弁当デー 	9 食パン わかめスープ ジャーマンポテト パイン 牛乳 エネルギー(Kcal) 386 塩分(g) 1.8	10 ごはん きのこと汁 白身魚フライ きゃべつの昆布サラダ 牛乳プリン エネルギー(Kcal) 359 塩分(g) 1.3
14 ごはん だいごのみそ汁 ミートローフ 切昆布の煮物 オレンジ エネルギー(Kcal) 374 塩分(g) 1.4	15 お誕生会メニュー ごはん 麩のすまし汁 さけの塩こうじ焼 フロッキーのごま和え クリームたい焼き(フルーツゼリー) エネルギー(Kcal) 370 塩分(g) 1.3	16 コッペパン(イチゴ&マーガリン) やさいとベーコンのスープ きゃべつ入りメンチカツ りんご牛乳 エネルギー(Kcal) 449 塩分(g) 2.0	17 ごはん とうふのみそ汁 鶏の磯辺焼 だいごのツナサラダ かぼちゃの甘煮 エネルギー(Kcal) 355 塩分(g) 1.5	18 ごはん 八宝菜 いわしのみぞれ煮(かれいの煮付) フルーツカクテル むぎ茶 エネルギー(Kcal) 437 塩分(g) 1.1
21 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゃべつのゆかり和え 焼のり(青のり) ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 411 塩分(g) 1.0	22 お弁当デー 	23 勤労感謝の日 	24 ハヤシライス 花やさいのフレンチサラダ バナナ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 367 塩分(g) 1.7	25 ごはん 玉ねぎのみそ汁 かれのいもポテト焼 もやしのナムル パイン エネルギー(Kcal) 380 塩分(g) 1.5
28 ごはん とうふのすまし汁 さばのごま焼 マカロニサラダ りんご エネルギー(Kcal) 394 塩分(g) 1.1	29 ごはん 卵とじ ほうれん草おかか和え ひじきふりかけ オレンジ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 368 塩分(g) 1.1	30 食パン かぼちゃの豆乳シチュー はるさめサラダ パイン 牛乳 エネルギー(Kcal) 449 塩分(g) 2.3	☆ちゅういっぶくみ手作りおやつ☆ 9日(水) 麩のラスク 18日(金) レモンケーキ 24日(木) いちごのムース 30日(水) スイートポテト <お願い> 24日(木)30日(水)は、スプーンの用意をお願いします。	

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。