

給食だより 令和2年度 11月号 同胞保育園

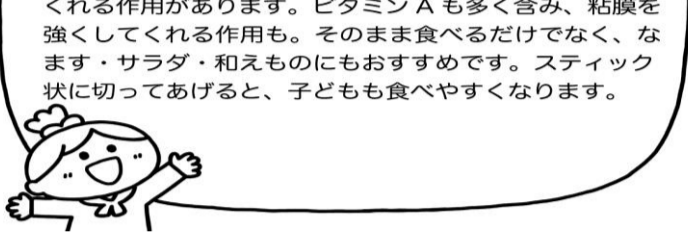
「和食」の心を知ろう!

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、

11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ると、子どもも食べやすくなります。



素材そのものの味を生かす



健康的な食事



自然の美を表現



年中行事との関わり



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- ・身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、



お知らせ

11月20日は、誕生会のため白ごはんはいりません。
11月25日は、運動会のため給食はありません。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
2月	麻婆丼 とうふ ぶたにく しいたけ グリンピース たら たまねぎ きくらげ	牛乳	17火	すぎやき風煮 ぎゅうにく はくさい にんじん あつあげ しいたけ ぶかねぎ	牛乳
	春雨サラダ はるさめ ハム にんじん コーン きゅうり	かきせんべい		味噌汁 きゃべつ にんじん うすあげ たまねぎ はねぎ	クレープ
4水	魚の味噌マヨ焼き 人参の三杯酢和え 白身魚 たまねぎ にんじん もやし きゅうり	牛乳	18水	おろし煮風 しろみさかな だいこん あつあげ たまねぎ にんじん はねぎ	牛乳
	吉野汁 とうふ こんにゃく だいこん ごぼう はねぎ	★大学芋		白和え とうふ ほうれんそう ごぼう こんにゃく にんじん	★ココアふくれ菓子
5木	豚肉の生姜焼き ブロッコリーとツナのサラダ ぶたにく しょうが ブロッコリー ツナ じゃがいも にんじん ｺｰﾝ	牛乳	19木	松風焼き 野菜のごまマヨ和え とりにく たまねぎ とうふ じゃがいも きゅうり にんじん もやし ツナ	牛乳
	すまし汁 はねぎ だいこん とうふ たまねぎ	フルーツ杏仁		あおさ汁 あおのり とうふ えのき	りんご ビスケット
6金	きびなこのかばやき風 キャベツの土佐酢和え きびなご にんじん もやし コーン じゃがいも	牛乳	20金	お誕生会 五目御飯 鶏の唐揚げ 野菜サラダ すまし汁 魚のムニエル 果物	牛乳 ケーキ
	豚汁 ぶたにく にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はねぎ	★バナナマフィン		野菜ラーメン ぶたにく きくらげ じゃがいも もやし にんじん はねぎ	麦茶
7土	皿うどん ぶた えび たまねぎ にんじん もやし じゃがいも じゃがいも	牛乳	21土	春巻き はるまき	ヨーグルト ビスケット
	シューマイ しゅうまい	ゼリー ビスケット		エビグラタン マカロニ えび ウィンナー たまねぎ マッシュルーム	牛乳
9月	ポークビーンズ丼 だいたい ぶたにく じゃがいも たまねぎ じゃがいも	牛乳	24火	オニオンスープ じゃがいも ピーマン じゃがいも たまねぎ にんじん	★ロールサンド
	ほうれんそうのサラダ ほうれんそう じゃがいも にんじん もやし ハム	★たこ焼き			
10火	チーズハンバーグ フレンチサラダ ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん チーズ レタス きゅうり じゃがいも	牛乳	25水	運動会	
	コンソメスープ じゃがいも にんじん ピーマン じゃがいも	たい焼き			
11水	鮭の素焼き ひじきの煮物 さけ ひじき にんじん あつあげ しらたき	牛乳	26木	子キンカツ キャベツのサラダ とりにく じゃがいも レタス きゅうり ツナ コーン	牛乳
	味噌汁 かぼちゃ しめじ はねぎ	★マーブルクッキー		呉汁 だいたい うすあげ たまねぎ にんじん さといも	みかん せんべい
12木	さつま揚げ きゅうりの酢の物 すけとうだら たまご さつまいも きゅうり わかめ うすあげ じゃがいも	牛乳	27金	鮭のちゃんちゃん焼き さけ じゃがいも たまねぎ にんじん えのき ピーマン	牛乳
	なめこ汁 なめこ とうふ はねぎ	バナナ ビスケット		けんちん汁 とりにく にんじん ごぼう とうふ だいこん	★おからマフィン
13金	鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ とりにく マーマレード じゃがいも ハム きゅうり コーン ピーマン	麦茶	28土	チボリタンスパゲッティ なす ウィンナー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン チーズ	麦茶
	コンソメスープ はくさい にんじん ウィンナー じゃがいも	★ももヨーグルト		わかめスープ わかめ たまご たまねぎ にんじん はねぎ	★おにぎり
14土	田舎うどん ぶたにく だいこん たまねぎ はくさい にんじん	麦茶	30月	チキンカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース	牛乳
	ミートボールの甘辛煮 みーとぼーる	★おにぎり		エッグサラダ きゅうり レタス たまご かにかま にんじん	★豆腐ドーナツ
16月	鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご はねぎ	牛乳			
	根菜きんぴら ごぼう れんこん ちくわ いとこんにゃく いんげん	★じゃこトースト			

