

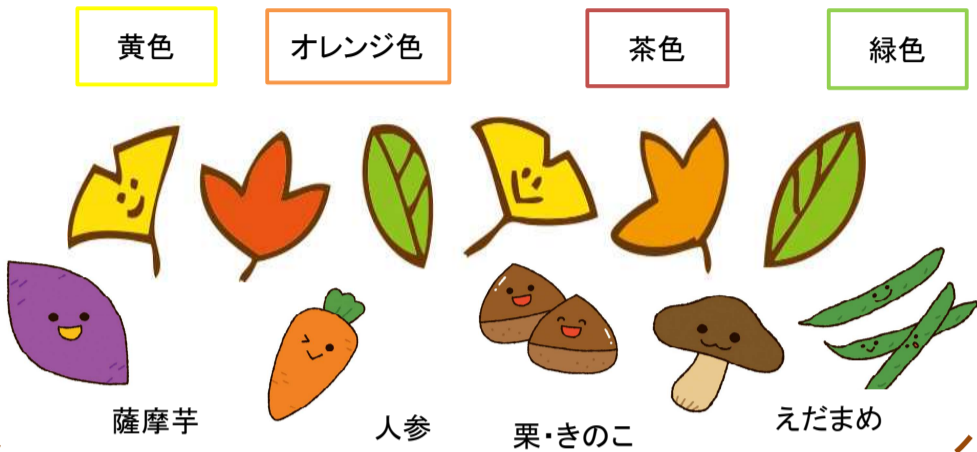
# 給食だより 令和5年度 11月号 同胞保育園



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。生活リズムをしっかりとして、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠も十分にとり、元気に過ごしましょう。

秋の味覚がおいしい季節になりました。給食でも、旬の食材を取り入れ秋を感じてもらえるよう工夫していきたいと思ひます。

今月の誕生会の「秋の吹き寄せご飯」を紹介します。「ふきよせ」とは、色とりどりに紅葉した木の葉や実が、木枯らしで吹き寄せられた様子をあらわす言葉です。ご飯だけでなく、煮物や汁ものなど、秋の味覚を美しく盛り付ける料理全般につけられています。



## 『豚肉の味噌炒め』(4~5人分)

【材料】豚もも肉(小間切れ)350g 玉葱150g 味噌30g 砂糖20g みりん10g 濃口しょうゆ5g 生姜・サラダ油 適量

【作り方】1.玉葱を1cm幅に切る。  
2.フライパンにサラダ油をひき、玉葱と豚肉を炒める。  
3.火が通ったら、調味料を加え全体に味をなじませ、火からおろす。

(子ども向けに甘めの味付けになっています。)



食事をするときに『噛む』ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、『カミカミだよ』『よく噛んで食べるとおいしくなるよ』などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

おしらせ 11月15日は、お誕生会のため白ごはんは入りません。

日	給食	午後のおやつ	日	給食	午後のおやつ
1 水	白身魚のタルタル焼き しらみさかな たまご たまねぎ ピーファン にんじん ぶたにく たけのこ ピーマン さつま汁 とりにく さつまいも にんじん だいこん ごぼう こんにゃく うすあげ ねぎ	牛乳 ★麩ラスク	16 木	鯖の蒲焼風 人参の甘酢和え さば ブロccoli- にんじん もやし きゅうり キャベツ ちくわ なめこ汁 なめこ とうふ たまねぎ ねぎ	麦茶 ★ももヨーグルト
2 木	チキンピーズ とりにく だいず えだまめ にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ かきたま汁 たまご とうふ だいこん しいたけ ねぎ	牛乳 ★きな粉蒸しケーキ	17 金	すぎやき風煮 ぎゅうにく ぶたにく はくさい にんじん あつあげ しいたけ しらたき しめじ りかねぎ もずくスープ もずく たまねぎ とうふ たまご ねぎ	牛乳 りんご ビスケット
4 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 こまつな あつあげ しいたけ がね天 さつまいも かぼちゃ ごぼう にんじん	牛乳 カスタードケーキ	18 土	チャンポン めん ぶたにく えび かまぼこ さつまいも キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ かにシュウマイ しゅうまい	牛乳 クレープ
6 月	ハヤシライス ぎゅうにく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん マツルメ グリン 枝豆サラダ えだまめ にんじん キャベツ かにかま ブロccoli-	牛乳 ★お好み焼き	20 月	豚玉丼 ぶたにく たまご かまぼこ たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそ カミカミサラダ だいず さつまいも にんじん えだまめ いりこ コーン	牛乳 ★ホットドック
7 火	酢鶏 とりにく じゃがいも ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ 春雨スープ はるさめ たまねぎ にんじん こまつな しいたけ べーコン	牛乳 バナナ せんべい	21 火	白身魚の加風味ニル キャベツの土佐酢和え しらみさかな にんじん ブロccoli- キャベツ きゅうり かにかま マカロニスープ マカロニ たまねぎ にんじん ウィナー ちんげんさい	牛乳 柿 せんべい
8 水	鯖の竜田揚げ ほうれん草のコマ和え さば ほうれんそう にんじん ちくわ だいこん もやし コーン 味噌汁 あつあげ はくさい えのき ねぎ	牛乳 ミニたい焼き	22 水	<以上児> 園外保育(愛情弁当) <未満児> 豆腐のふんわり天 ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁	牛乳 シュークリーム
9 木	ポークチャップ キャベツの三杯酢和え ぶたにく マツルメ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ツナ しょうゆ わかめスープ わかめ たまご たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ★カクテル サイダーゼリー	24 金	タンダーチキン スパゲティサラダ とりにく スパゲティ にんじん きゅうり ツナ チーズ スーミータン たまねぎ にんじん しいたけ たまご じゃがいも	牛乳 ★フロランタン
10 金	肉団子のクリーム煮 とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ はくさい ブロccoli- マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん レタス ツナ チーズ	牛乳 ★スイートポテト	25 土	皿うどん めん ぶたにく えび かまぼこ たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ちんげんさい オーロラソース和え じゃがいも きゅうり にんじん ツナ ブロccoli- ウィナー	麦茶 ★おにぎり
11 土	生活発表会		27 月	鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご ねぎ だいこん 白和え とうふ にんじん ほうれんそう ごぼう こんにゃく	牛乳 ★ココアクッキー
13 月	カレーライス とりにく ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ グリン エッグサラダ きゅうり レタス たまご かにかま にんじん	牛乳 ★ポパイケーキ	28 火	鶏肉のレモン風味揚げ コールスローサラダ とりにく にんじん レタス きゅうり キャベツ コーン ハム コンソメスープ はくさい たまねぎ にんじん ベーコン パセリ	牛乳 ミニ肉まん
14 火	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ さといも だいこん こんにゃく いんげん そうめんの味噌汁 そうめん たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳 カスタード ワッフル	29 水	鮭の味噌焼き 切干大根のコママヨ和え さけ きりぼしだいこん にんじん ちくわ きゅうり コーン のっぺい汁 とりにく ごぼう だいこん さといも うすあげ こんにゃく ねぎ	牛乳 ★黒糖きな粉 ふくれ菓子
15 水	お誕生会		30 木	エビカツ キャベツのサラダ エビカツ キャベツ レタス きゅうり ブロccoli- にんじん たまご かいのこ汁 だいず うすあげ かぼちゃ だいこん ねぎ	牛乳 みかん ビスコ