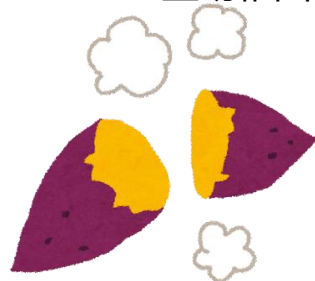


11月 食育だより



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋を感じる季節となりました。
今月は、さつまいもを食べる機会がたくさんあります。今が旬なので、甘くて美味しいさつまいも、ぜひ楽しみにしててくださいね！

この頃、「今日の給食なに？」と子どもたちが声をかけてくれます。給食を楽しみにしてくれたり、興味を持ってくれる様子がとても嬉しく、作る側も励みになります。給食ではお豆やお魚、しいたけなど、子どもたちが苦手とする食材が頻繁に出ます。ですが、先生たちの声かけで、一口挑戦してみると、意外と食べられたり、苦手でも頑張っ

みんなは苦手?? にぼしはとっても魅力的!

すみれ幼稚園の給食は、煮干しのお出汁だけでなく、よく煮込んだ身や骨も具材として使っています。正直、苦手な子が多いのではないのでしょうか？
しかし、煮干しはとっても栄養たっぷりな魅力的な食材なんです！

煮干しに含まれる豊富な栄養成分

タンパク質

亜鉛

骨や筋肉を作る
栄養素の1つ

カルシウム

不飽和
脂肪酸
血圧の正常化

給食では、頭と内臓を取り除いて臭みや苦みを抑えたり、他の具材と合わせる前に別のお鍋でよく煮て、少しでも食べやすいように工夫をしています。ぜひ、まずは一口挑戦してみましょう！



朝ごはんをしっかり食べましょう

はあ、頭が
ボーッと
するなあ

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッと」してしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。



朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。



時間がない、食欲がない、どうすればいいの？

とはいえ、時間がない、食欲が出ないなど、朝食をとることが難しい方もいますよね。まずは、生活リズムを整えることから始めてみませんか？

朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。なので、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大事です。そのためにも、毎朝しっかりたべる「癖(くせ)」をつけましょう。

朝食準備 スピードアップのポイント

☆前日の下ごしらえで
手間いらず

夕食の残り物だってもちろんOK!



☆そのまま食べられる
ものを用意しておく



☆パターンを決めて
悩まない




これらのポイントを活用して、朝ご飯をしっかり食べる習慣を意識してみましょう！

11月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価 エネルギー 519kcal 蛋白質 17.7g Ca 264mg 食塩相当量 1.6g

令和3年度
 荳幼稚園

日	曜日	こんだて		おやつ	あかのしょくひん (からだをおおきくする)	きいろのしょくひん (エネルギーになる)	みどりのしょくひん (びょうきをふせぐ)	ちょうみりょう
1	月	ツナごはん とんじる オレンジ		しるこ サンド	シーチキン /ぶたばら とうふ にぼし あかみそ /ぎゅうにゅう	こめ さつまいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	しょうゆ さけ みりん
2	火	ハヤシライス カスタードプリン		まるだいず せんべい	とりこま プリン ギゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダあぶら	ホールトマト にんじん たまねぎ ホールコーン	ハヤシルウ ソース ワイン しお
4	木	あじごはん しろみそしる ミニゼリー			とりこま あぶらあげ / かつおぶし とうふ わかめ/ ギゅうにゅう	こめ ざらめ サラダあぶら	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう/ こまつな しめじ だいこん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお しろみそ
5	金	いもほりえんそく 		オレンジ ジュース				
9	火	さんしょくごはん えだまめ なまクリームヨーグルト		ビスコ	たまご ぶたミンチ / ヨーグルト / ギゅうにゅう	こめ ざらめ サラダあぶら さんおんとう	にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース/ えだまめ	しょうゆ さけ みりん しお
10	水	くろまめおこわ けんちんじる バナナ		まがり せんべい	くろまめ / かつおぶし こんぶ とうふ とりこま ギゅうにゅう	こめ もちごめ ざらめ くろごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ さけ みりん しお
11	木	わかめごはん にくだんごスープ みかん		いなかの おかき	わかめのもと/ とりミンチ とうふ/ ギゅうにゅう	こめ ぼんこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ みかん	コンソメ しお
12	金	やきいも クリームシチュー ミニゼリー	バター コッパ	きなこ もち	とりむね/ ギゅうにゅう	バターコッパ さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン まいたけ グリンピース	シチューのもと
15	月	ちゅうかはん ひだぎゅうコロッケ		みそ はんげつ	ぶたこま/ コロッケ/ ギゅうにゅう	こめ かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ ほししいたけ	しょうゆ みりん とりがら さけ しお トウバンジャン
16	火	しろごはん にくじゃが カップなっとう		しろい ふうせん	ぶたもも かつおぶし / なっとう / ギゅうにゅう	こめ ざらめ じゃがいも いとこんにゃく サラダあぶら	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	しょうゆ さけ みりん しお
17	水	ごもくラーメン ミニフィッシュ キャンディーチーズ		げんじ パイ	とりこま かまぼこ にぼし/ こざかな/ チーズ/ ギゅうにゅう	なまちゅうかめん ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお とりがら
18	木	マーボーどうふどん ヤクルト バナナ			とうふ ぶたミンチ あかみそ/ ギゅうにゅう ヤクルト	こめ ざらめ ごまあぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ バナナ	さけ みりん トウバンジャン
19	金	なめし やさいのうまに りんご		きく サブレ	とりむね かつおぶし こんぶ/ ギゅうにゅう	こめ なまふ いたこんにゃく ざらめ	なめしのもと / だいこん にんじん はくさい/ りんご	しょうゆ さけ みりん しお
22	月	ひじきごはん すましじる ミニゼリー		ビスコ	ひじき ぶたこま あぶらあげ/ こんぶ かつおぶし とうふ / ギゅうにゅう	こめ ざらめ サラダあぶら	ほししいたけ にんじん ごぼう/ たまねぎ だいこん えのき こまつな	しょうゆ さけ みりん しお
24	水	こうやどうふのそぼろごはん はるさめサラダ		あじ しらべ	こうやどうふ とりミンチ/ ハム / ギゅうにゅう	こめ サラダあぶら ざらめ ごまあぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ/ きゅうり コーン キャベツ	しょうゆ さけ みりん こめす しお
25	木	ドライカレーピラフ きんときまめのあまに		ロアンヌ バニラ	ぶたミンチ ギゅうにゅう	こめ オリーブオイル きんときまめ ざらめ	たまねぎ にんじん にんにく コーン マッシュルーム グリンピース やさいジュース	カレールウ ケチャップ コンソメ ワイン ソース カレーこ
26	金	にこみハンバーグ えだまめ おさつスティック	バター コッパ	まるだいず せんべい	ハンバーグ ギゅうにゅう	バターコッパ オリーブオイル おさつスティック	たまねぎ ホールトマト にんじん しめじ えだまめ	コンソメ ケチャップ ワイン ソース しお
29	月	ゆかりごはん みそおでん ミニゼリー		ほし たべよ	ちくわ はんぺん うずらたまご あかみそ とりもも かつおぶし こんぶ ギゅうにゅう	こめ ざらめ いたこんにゃく	ゆかりのもと だいこん にんじん	さけ みりん
30	火	さつまいもごはん のっぺいじる みかん		ホーム パイ	かつおぶし こんぶ とりこま ギゅうにゅう	さつまいも くろごま さといも	はくさい ほししいたけ にんじん ごぼう ねぎ みかん	しょうゆ さけ みりん しお

○都合により献立を変更する場合があります。