



給食だより



2024年

秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあつという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子ども達は寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。栄養のバランスのとれた食事で、病気に負けないようにしましょう！



たんじょうかいメニュー
11月27日(水)

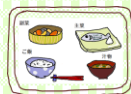
※ごはん
※中華スープ
※とんかつ
※ポテトサラダ
※スパゲティ炒め
※みかん



～よく噛んで食べよう～

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとみましょう。また、ごぼうやレンコンなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣を付けましょう。

11月24日は「和食の日」
って知っていますか？



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認められた和食。

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、「いい日本食」として、日本の伝統的な食文化の見直し、そして和食文化の継承について考える日と制定されました。和食とは、料理のことではなく「自然を尊重する」という、日本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷土料理や食文化全体と位置づけられています。郷土料理は地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しまれてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

大根(だいこん)

大根は、部位によって味が異なります。料理に合わせて使い分けてみましょう。

◆葉に近い部分…辛味が弱く固いので、おろしやサラダなどに。

◆中心部分…甘味が強いので煮物などに。

◆先端部分…辛味が強く繊維も多いので、汁物や漬物などに。また、大根に多く含まれる消化酵素のアミラーゼはでんぷんの消化を促進し、胸やけや胃酸過多、胃もたれなどの改善に働きます。この消化酵素は大根を生で食べる事で働きが活発になります。



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	金	ごはん かきたまスープ 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 丸ボーロ
2	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ みかん	牛乳 パナナ おかき	牛乳 卵ボーロ
5	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 もみじ揚げ 白菜のツナ和え	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
6	水	ごはん 大根のみそ汁 うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 ウインナーボール	牛乳 みかん
7	木	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 春雨の酢の物	牛乳 柿 かりんとう	ヨーグルト
8	金	ごはん わかめと卵のスープ レバーの甘辛煮 かみかみサラダ	お茶 きなこまぶし	牛乳 せんべい
9	土	ごはん ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 丸ボーロ
11	月	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮 オレンジ	お茶 リゾット	牛乳 せんべい
12	火	べんとうの日	牛乳	牛乳 コーンフレーク
13	水	ごはん パンプキンスープ 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット
14	木	ごはん 白菜のみそ汁 魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め	お茶 煮豆 せんべい	ヨーグルト
15	金	ごはん かきたまスープ 大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 丸ボーロ
16	土	ごはん 木の葉丼 甘酢キャベツ みかん	牛乳 パナナ おかき	牛乳 卵ボーロ
18	月	ごはん ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	ミルク プリン クラッカー	牛乳 ビスコ
19	火	ごはん かぼちゃのみそ汁 もみじ揚げ 白菜のツナ和え	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
20	水	ごはん 大根のみそ汁 うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物	牛乳 ウインナーボール	牛乳 みかん
21	木	ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 春雨の酢の物	牛乳 柿 かりんとう	ヨーグルト
22	金	ごはん わかめと卵のスープ レバーの甘辛煮 かみかみサラダ	お茶 きなこまぶし	牛乳 せんべい
25	月	ごはん もやしのみそ汁 すき焼き風煮 オレンジ	お茶 リゾット	牛乳 せんべい
26	火	ごはん チンゲン菜のスープ 魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え	牛乳 りんご せんべい	牛乳 コーンフレーク
27	水	たんじょうかい	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ビスケット
28	木	ごはん 白菜のみそ汁 魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め	お茶 煮豆 せんべい	ヨーグルト
29	金	ごはん パンプキンスープ 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	牛乳 大学芋	牛乳 ビスケット
30	土	ごはん ちゃんぽん パナナ わかめときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ビスケット	牛乳 丸ボーロ