11月 給食だより

【今月の目標】
交互食べを知る

2020年10月30日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分(未満児)	3時(全員)	延長保育(飲み物 お茶)
2	月	お楽しみ弁当の日（お子様の食べられる量を詰めてあげましょう）	牛乳 卵ボーロ	ミルク しらすクラッカー	せんべい
3	火	文化の日			
4	水	鶏肉のケチャップ煮　チンゲン菜とコーンのソテー じゃが芋とえのきの味噌汁	牛乳 動物ビスケット	ミルク Caせんべい	クッキー
5	木	肉豆腐　キャベツのゆかり和え　かきたま汁	牛乳 塩せんべい	お茶 ヨーグルト	ウエハース
6	金	白身魚フライレモン添え　胡瓜と人参のマヨネーズ添え 白菜と大根のスープ	牛乳 お米ボーロ	ミルク きな粉せんべい	Caせんべい
7	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
9	月	鯖のみぞれ煮　もやしとほうれん草のナムル　さつま芋の味噌汁	牛乳 米粉クッキー	ミルク 一口醤油せんべい	雑穀クッキー
10	火	野菜のかき揚げ　スティック胡瓜　豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 ソフトせんべい	ミルク クリームサンドビスケット	ぽたぽた焼き
11	水	レンコン入り鶏肉のつくね煮　人参入り白菜のお浸し　春雨スープ	牛乳 ソフト小魚せん	お茶 バナナ豆乳ヨーグルト	まがりせんべい
12	木	わかめご飯　トマトミートオムレツ　人参とじゃが芋のきんぴら マカロニスープ　みかん	牛乳 ちょぼちょぼ焼き	ミルク ロールケーキ	お子様えびせん
13	金	七五三会食 炊き込み赤飯　ささみフライ　花人参の煮付け　星麩と小松菜の味噌汁	牛乳 南瓜せんべい	ミルク さつま芋と栗のタルト	野菜せんべい
14	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい	お茶 クッキー	お茶 醤油せんべい	
16	月	アジの唐揚げ南蛮漬け　キャベツの胡麻和え　大根とうす揚げの味噌汁	牛乳 Caせんべい	ミルク 雑穀クッキー	揚げせんべい
17	火	ポークカレーシチュー　福神漬け　ブロッコリーのドレッシングかけ	牛乳 お米ボーロ	ミルク 野菜せんべい	プチクッキー
18	水	お楽しみ弁当の日（加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい）	牛乳 りんごゼリー	ジュース ぱりんこ	きな粉せんべい
19	木	赤魚の醤油漬け　切り干し大根とほうれん草のお浸し 玉ねぎとえのきの味噌汁　ひとくちゼリー	牛乳 お子様せんべい	お茶 きな粉おにぎり	白い風船
20	金	八宝菜　ひじき入り揚げ餃子　枝豆　りんご	牛乳 ビスケット	ミルク クリームサンドせんべい	塩せんべい
21	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい８い８	お茶 お子様せんべい	お茶 ビスケット	
23	月	勤労感謝の日			
24	火	鮭のムニエルタルタルソース添え　きんぴらごぼう　そうめん汁	牛乳 プチクッキー	お茶 焼き芋	南瓜せんべい
25	水	ツナ入りカレーコロッケ　人参入りいんげんのおかか和え 麩とチンゲン菜の味噌汁	牛乳 卵せんべい	ミルク ビスケットボーロ	Caせんべい
26	木	若鶏の唐揚げ　小松菜としめじのソテー　ジュリアンスープ	牛乳 お子様えびせん	お茶 塩せんべい	ビスケット
27	金	筑前煮　だし巻き卵　玉ねぎとわかめの味噌汁	牛乳 ベビーせんべい	ミルク 動物ビスケット	
28	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい	お茶 せんべい	お茶 クッキー	
30	月	カブ入りポトフ　チーズ納豆　トマト　みかん	牛乳 塩せんべい	ミルク Caあられ	ウエハース

手作りおやつ

食育活動　※食育活動は状況をみながら行いたいと思います
13日　七五三会食
食育集会　食べきり運動について（3～5歳児）
各クラスごとに行います。

【今月使用する食材の産地】
北海道・青森・茨城・長野・岐阜・
石川・福井・愛知・静岡・兵庫・愛媛
高知・長崎・熊本・宮崎・フィリピン
アメリカ

食育だより

朝夕冷え込む季節になり、冬が近づいてきました。これからの季節は風邪をひきやすくなります。
規則正しい生活リズムで、十分な睡眠とバランスのとれた食事をしっかりとり、風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。

バランスの良い食事

日本人は、昔からご飯などを中心に旬の食材を使ったおかずや汁物を組み合わせて食べる「日本型食生活」を続けてきました。しかし、近年では洋食の食事が好まれるようになり、脂肪を多く含んだ食品が食べられるようになりました。生活習慣病を予防するためにも「日本型食生活」を見直しましょう。

魔法の言葉　ま・ご・わ・や・さ・し・い

「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？「まごわやさしい」とは「豆、ごま、わかめ（海藻）、 野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、芋類」の頭文字です。この7つの食材を組み合わせることで自然と栄養バランスが整い、身体に優しい献立を作ることができます。

おやつレシピ 「まごわやさしい」を補うレシピ紹介

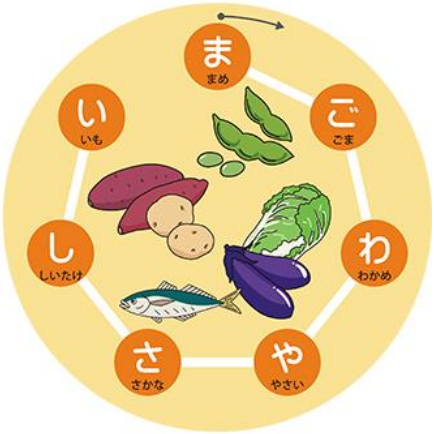
しらす入りクラッカー

≪材料≫

- 薄力粉　100ｇ
- オリーブ油　40ｇ
- しらす　10ｇ
- 青のり　1ｇ
- ゴマ　1ｇ
- 水（豆乳）　15ｇ

≪作り方≫

①全ての材料を混ぜてこねる
②冷蔵庫で30分ほど寝かせる
③1ミリぐらいに麺棒で伸ばし型抜きする
④180℃のオーブンで12分焼く



交互食べについて

交互（三角）食べとは和食特有の食べ方で、主食・主菜・副菜（汁物）を順繰りに均等に食べることをいいます。

交互食べのいいところ

＊交互に少しずつ食べることで、栄養をバランスよく摂取することが出来ます。
＊口の中で料理を混ぜ合わせることによって、味の深みや幅を広げることもでき、味覚も養われます。
＊咀嚼がきちんと行われることで、脳を活性化します。同じものばかりを集中して食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけましょう。

○

×

お月見スイートポテト作り

今年は給食者がうさぎの形をしたスイートポテトを作りました。
子ども達は「可愛い」「うさぎさんだ」と楽しみ、「美味しい」と喜んで食べていました。