

11月の台所便り

11月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 15日（火）は手づくり弁当の日です。

14・28 (月)	1・29 (火)	2・16 (水)	17 (木)	4・18 (金)	5・19 (土)
きのこバーグ ブロッコリーの甘煮 柿サラダ もやしのみそ汁	鯖の夕焼けソース 雷こんにゃく 梨の酢の物 玉ねぎのみそ汁	煮しめ 里芋のみそ煮 ほうれん草和え物 豆腐のすまし汁	揚げおかべ 青梗菜の炒め物 大根の香味和え ジャガイモのみそ汁	鯖の塩焼 千切り大根の炒め煮 小松菜の胡麻和え えのきのみそ汁	中華丼 大根のみそ汁
ヨーグルトババロア	おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 スキム入りがね	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 胡麻クッキー	牛乳 バナナ
7・21 (月)	8・22 (火)	9・30 (水)	10・24 (木)	11・25 (金)	12・26 (土)
鶏肉の香味焼き 人参の金平 かぶなます 里芋のみそ汁	鱈の照り焼き さつまいもの煮物 柿の白和え 白菜のみそ汁	大豆のかき揚げ ひき肉の炒め物 ブロッコリー胡麻和え 青さのみそ汁	筑前煮 厚焼き玉子 ひじきの佃煮 もずくのみそ汁 小松菜の納豆和え	鯖の竜田焼き 南瓜の甘煮 千切り大根の酢の物 しめじのみそ汁	豚丼 豆腐のみそ汁
ヨーグルト	南瓜ぜんざい 小あじ	牛乳 人参蒸しパン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 大学芋	牛乳 バナナ

和食の日（11月24日）

給食では、煮干しでじっくりだしをとっています。出汁の味を効かせる事で、塩分を減らしても美味しく食べることができます。子どもの頃から出汁の味を知る事で、薄味に慣れ将来の成人病を予防することができます。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り受け継いでいく事の大切さについて考える日です。

～和食には家族を守る沢山の魅力があります～

1. 家族の生活習慣予防や長寿
2. だしや豊かな食材で味覚が育つ
3. 旬の食材は安くて栄養価が高い
4. 行事食で家族の絆を深める

～ごはんで元気～

世界でも日本は、長寿国と言われています。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘訣でしょう。ご飯は色々な食品との相性が良い為、和・洋・中、どんな料理にも合います。またご飯中心のおかず汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。つつい洋食が多くなりがちですが美味しい「新米」の時期なので、味覚を楽しみましょう。子ども達から焼きおにぎりがしたい！！とリクエストがあったのでおにぎりの日にみんなで焼きおにぎりに挑戦してみようと思います！
これからも、色々なリクエストに挑戦していきます。子ども達から次はどんなリクエストが出るのか楽しみです♪

～子供時代の多彩な食体験が豊かな味覚を育みます～

乳幼児期には、脳の神経が大幅に発達し、子どもの嗜好の素が形成されます。幼児期の発達は大人の嗜好につながる大切な時期。このタイミングでご飯やだしのおいしさ発酵食品の味わいを体験しておくことが大切です。

10月のメニューで、『れんこんバーグ』が子どもたちに好評でした。

れんこんは、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養を多く含み、「免疫カアップ」「疲労回復」「がん予防」「貧血予防」「目の健康維持」「歯や骨の健康維持」「便秘解消」「精神の安定」など様々な効果があります。いつものハンバーグにレンコンを足すことで、健康的な和食へ変身です。

<材料> (4人分)

・鶏ひき肉	100g
・木綿豆腐	80g
・干しシイタケ	2g
・レンコン（水煮）	40g
・おろししょうが	2g
・ひじき	1.2g
・葉ねぎ	4g
・卵	20g
・片栗粉	6g

<調味料 A>

・酒	3.2g
・塩	0.4g
・ごま油	4.8g

* <調味料 B>

・砂糖	12g
・みりん	12g
・水	60g
・醤油	12g
・片栗粉	6g

<作り方>

- ① レンコンはすりおろすかミキサーへかける
- ② 干しシイタケは、戻して粗みじん切り、葉ねぎはみじん切りにする
- ③ 木綿豆腐は水を切っておく
- ④ *の材料を混ぜ合わせ、調味料 A で味をつける
- ⑤ 混ぜたら、俵型にして、フライパンで焼く
- ⑥ 焼けたら、調味料 B を絡める

☆調味料 B は、あんかけの様になります。焼いただけでも味がついているので、美味しく食べられます。