

10月

給食だより

栄養士  
肥田木 直美

曜日	月	火	水	木	金	土
日	7 28	1 15 29	16 30	3 17	4 31 (木)	5 19
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
	鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 里芋のみそ汁	魚の西京焼き 芋と昆布の甘煮 柿なます きのこ汁	牛肉のしぐれ煮 梨サラダ 芋天 豆腐のみそ汁	魚の塩焼き 胡瓜の人参ドレ れんこんの金平 もやしのみそ汁	鶏の南蛮あんかけ かぼちゃの甘煮 やみつきキャベツ なすのみそ汁	きのこごはん キャベツのごまみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルト	麦茶 油みそおにぎり	牛乳 人参ケーキ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 さつまいも羊羹	牛乳 果物
日	2 (水) 21	8 22	9 23	10 24	11 25	12 26
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 納豆 りんご
	蓮根ハンバーグ 大根と揚げの煮物 人参のごま和え かぼちゃのみそ汁	魚の紅葉焼き 雷こんにゃく 小松菜のサラダ風 しめじのみそ汁	がね 人参しりしり きゅうりピクルス 油あげのみそ汁	魚のパリパリ焼き いもんぬた ほうれん草白和え 玉ねぎのみそ汁	チキン南蛮 青梗菜おかか和え ひじきの佃煮 白菜のみそ汁	豚肉のすきやき丼 なめこのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトゼリー	麦茶 おこわおにぎり	牛乳 米粉ドーナツ	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	牛乳 ゴマの焼き菓子	麦茶 のりおにぎり

- ・献立は変更する場合があります。 ・18日(金)はお弁当の日です。 ・29(火)は、※メインの献立は変更します。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

## 【身体が喜ぶ和食の魅力②】

### ①旬の食材

日本列島には山や平野があり、さまざまな気候が存在し地域によって特徴のある旬の食材が数多くあります。社協3園でも、今月はきのこ類や野菜類、旬の果物をたくさん使用しています。そしてがねやいもんぬた、チキン南蛮など郷土料理を毎月多く取り入れています。

### ②低カロリー

洋食は脂質がメインであるのに対し、和食の多くは炭水化物やたんぱく質が中心の低カロリーです。

### ③歯ごたえ

ごぼうやれんこんなどの根菜類、しらす干しなどの魚介類など、食物繊維や歯ごたえの食材が多く使われておりよく噛むことにつながります。また、ごぼうの皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれます。土をきれいに洗い落とし、水にさらさずに調理した方が水溶性のポリフェノールが流れず味もよくなります。園では皮ごと使用しています。

### ④発酵食品

和食の味付の中心は、みそやしょうゆ、酢、みりんなどの発酵調味料です。和食なら知らず知らずのうちに発酵食品をとることができます。また毎日献立で使用している納豆も発酵食品です。社協3園は、マヨネーズやケチャップ、ソース類などは使用していません。

### ⑤調理法

和食は調理法が豊富です。蒸す・茹でる・煮る、焼く・揚げるなど。バラエティ豊かな献立になります。

### ⑥栄養バランス

ごはんは淡泊な味なので、野菜、魚、肉、卵などいろいろな食材のおかずにかひます。そのため栄養バランスがとてもよくなります。社協3園は主菜、副菜2つ、みそ汁が基本です。

### ⑦うまみ

甘み・酸味・塩味・苦みに続く第5の味が「うまみ」です。煮干しやかたお節、昆布のほか野菜や魚、肉などにも豊富に含まれて、味わいや風味の元になります。うまみに香りが加わることで塩味を強く感じる効果があり、減塩してもおいしく感じます。園のみそ汁は、煮干しをさらに多くすることで、味噌の量を減らすことができます。