

# 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
- 今月のお弁当の日は26日（火）です

1（金）・18（月）	5・19（火）	6・20（水）	7・21（木）	8・22（金）	9・30（土）
筑前煮 厚焼き卵 ブロッコリーの胡麻和え もずくの味噌汁	魚の胡麻みそ焼き 昆布の佃煮 ほうれん草の白和え かき玉汁	かき揚げ 青梗菜と卵炒め しらすと胡麻の佃煮 かぶの味噌汁	きのこバーグ 柿サラダ 焼きじゃが芋 もやしの味噌汁	揚げおかべ ひき肉ともやし炒め 白菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	ひじきごはん 味噌けんちん汁
麦茶 ヨーグルト和え	麦茶 かつおおにぎり	麦茶 牛乳 野菜蒸しパン	麦茶 牛乳 いりこもち	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 塩おにぎり
11・25（月）	12（火）	13・27（水）	14・28（木）	15・29（金）	2・16（土）
鯖の蒲焼 小松菜の胡麻和え 切干大根の炒め物 えのきの味噌汁	牛肉のうま煮 南瓜の天ぷら 三色なます 椎茸の味噌汁	魚の竜田揚げ 甘辛じゃがいも 胡瓜の酢の物 しめじの味噌汁	鶏肉の香味焼き 人参のきんぴら かぶなます 里芋の味噌汁	鱈の照り焼き さつま芋昆布の甘煮 豆苗の和え物 白菜の味噌汁	中華丼 大根の味噌汁
麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 油みそおにぎり	麦茶 牛乳 大学芋	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 ごまココアクッキー	麦茶 牛乳 果物

### ○免疫力を高めよう○

朝晩が冷え込み、体調を崩しやすい季節となりました。規則正しい生活を心掛けることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。朝食は、ご飯やパン等の糖質と一緒にたんぱく質をしっかりと摂ると、体内時計がリセットされます。生活リズムが定着する事で、睡眠の質もよくなり、目覚めも快適で、活動的な1日を過ごせます。たんぱく質は筋肉だけでなく、骨、内臓、髪の毛、つめなどを作るもとになっています。体の調子を整え、免疫細胞を作って、ウイルスから体を守ってくれる大切な栄養素です。

### ○毎日の食事で腸を元気に○

私たちの腸と脳は深くつながっており、腸内細菌のバランスによって健康であったり、病気のリスクが高まることがあります。腸内細菌を元気にするためには、ヨーグルト（ビフィズス菌）の生きた菌と多くの食物繊維が必要です。ビフィズス菌は、数日で腸を通過しますが、もともと人の体にある菌を元気にする食べ物は、ごぼうや玉ねぎなどの根菜類、果物、大豆製品の食物繊維です。海藻類（わかめ、ひじき）、いも類（じゃが芋、さつまいも）も食物繊維が豊富です。秋になると、焼き芋が美味しい季節になりますね。特に、揚げごぼうは食物繊維が多く、子ども達に人気のメニューです。ぜひお試しください。

### ☆人参しりしり（5人分）

【材料】		・ごま油	小さじ1
・人参	1/2本	・酒	小さじ1
・卵	1個	・濃口醤油	小さじ1
・ツナ缶	35g	・きび砂糖	小さじ1
・かつお節	1P	・いりごま	小さじ1

#### 【作り方】

- ① 人参はせん切りにする
- ② フライパンにごま油を入れ、人参を炒める
- ③ ツナ缶を加え調味料で味をつける、
- ④ かつお節、いりごまを加えて混ぜる
- ⑤ 溶き卵をまわし入れ、卵に火が通るまで炒める

※子どもたちに人気で、たんぱく質も摂れます

### ☆揚げごぼう（4人分）

#### 【材料】

- ・ごぼう 1/2本（80g）
- ・片栗粉 小さじ1～2
- ・揚げ油 適量
- ・きび砂糖 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・水 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1

※食物繊維が摂れます。材料をじゃがいもに変えてもおいしいですよ

#### 【作り方】

- ① ごぼうは斜め切りにし、片栗粉をまぶす
- ② 砂糖、醤油、水を軽く火にかけ砂糖を溶かし、ごまを加えておく
- ③ 油でごぼうを揚げ、②のたれをからめる