

11月

給食だより

栄養士
肥田木 直美

曜日	月		火		水		木		金		土	
日	11	25	12	26	13	27	28	1	15	2	16	
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 りんご	
	魚の蒲焼 小松菜のごま和え 切干大根の炒め煮 えのきのみそ汁		牛肉のうま煮 三色なます かぼちゃの天ぷら 白菜のみそ汁		魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 甘辛じゃが芋 しめじのみそ汁		鶏の照り焼き 切干し大根の煮物 もやしのナムル 豆腐のみそ汁		魚の照り焼き 豆苗の和え物 さつま芋の甘煮 椎茸のみそ汁		中華丼 大根のみそ汁	
午後食	麦茶 ヨーグルト パバロア		麦茶 油みそおにぎり		麦茶 牛乳 大学芋		麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ		麦茶 牛乳 ごまココアクッキー		牛乳 果物	
日	18	29	5	19	6	20	7	21	8	22	9	30
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 りんご	
	筑前煮 ブロッコリー和え厚 焼き玉子 もずくのみそ汁		魚のごま味噌焼 法蓮草の白和え 昆布の佃煮 かきたま汁		かき揚げ キャベツ塩麹和え しらすの佃煮 かぶのみそ汁		きのこバーグ 焼きじゃが芋 柿サラダ もやしのみそ汁		揚げおかべ 白菜おかか和え ひき肉の炒め物 じゃが芋みそ汁		ひじきごはん 味噌けんちん汁	
午後食	麦茶 ヨーグルト		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 果物の盛り合わせ 小あじ		麦茶 おにぎり	

- ・14日(木)手作り弁当です。(うなぎの放流)
- ・26日(火)は5歳児のみ手作り弁当です。(観劇)
- ・献立は変更する場合があります。
- ・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)
- ・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。
- ・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。

11月24日は【和食の日】

11月24日は「いいにほんしょく」とかけて「和食の日」とされています。日本の四季折々の自然の美しさや、文化の結びつきを表現した和食は世界からも注目されています。2013年には無形文化遺産に登録されました。園でもご飯を中心に、旬の食材を豊富に取り入れ「一汁三菜」の和食を中心に栄養バランスにも優れた献立です。園でも日本の大切な文化や和食の良さを、子どもたちには配膳の時や行事の時に伝えてます。

“和食の魅力”

季節の良さを大切にしている

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけではなく見た目でも料理を楽しむ味わえるのも特徴です。旬の食材もですが盛り付けなど細かな心配りもされています。

行事食がある

お正月、ひな祭り、節分、端午の節句、お月見など年中行事と日本の食文化は密接にかかわって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、家族や地域とのつながりも大切にしています。

栄養のバランスが良い

主食(ごはん)、主菜(魚・肉・豆腐などのおかず)、副菜2種類(野菜・芋・海藻など)汁もの(みそ汁など)が揃っていて、栄養バランスよくとることができます。園では毎日「ダシ」を取っています。和食において「ダシ」は基本です。料理にうまみ成分と香りを与え、素材のおいしさを引き立たせてくれます。減塩にもつながります。納豆も毎日ついでです。納豆にはカルシウムの吸収を助け歯や骨を丈夫にしてくれる【ビタミンK】が豊富に含まれています。今月の8日は「いい歯の日」ですよ。

日本の伝統文化を取り入れている

「まごはやさしい」ま(豆)、ご(ごま)、は(ワカメなどの海藻)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなど)、い(芋)の日本が昔から食べられていた食材で、毎日食べると良いとされ、園でも献立に使用しています。都城郷土料理(がねなど)を毎月献立に使用しています。

【マヨネーズを使わない
タルタルソース】

(材料)

- ・卵(ゆで卵) 1個
 - ・無糖ヨーグルト 40g
 - ・みそ 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・濃口醤油 大さじ1/2
 - ・パセリ 少々
- (乾燥でもいいですよ)

(作り方)

ゆで卵を作り粗く刻み、ヨーグルトや調味料を加えれば出来上がり。

園ではチキン南蛮に使用しました。子どもたちにも大人気で「おいしい」との声があり、とても喜んで食べていましたよ。魚のフライやサラダに使ってもいいですよ。

(補足)

・ゆで卵の刻み加減は好みでいいです。細かく刻んだ玉ねぎを入れてもさらりとした仕上がりになります。

・もう少しさらりとした時は酢を入れてもいいですよ。