

11月の台所便り

縄瀬保育園

令和7年11月10日

別府 由香

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18日(火)です

17(月)	4(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8・22(土)
揚げおかべ ひき肉ともやしの 炒め物 白菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	魚のごま味噌焼 昆布の佃煮 ほうれん草の 白和え かきたま汁	じゃがいもの かき揚げ 青梗菜と卵の炒め しらす干しの佃煮 かぶの味噌汁	きのこバーグ 柿サラダ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁	鮭の照り焼き さつま芋と 昆布の甘煮 豆苗の和え物 椎茸の味噌汁	ひじきご飯 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 牛乳もち	麦茶 果物盛り合わせ 小あじ	麦茶 塩おにぎり
10(月)	11・25(火)	12・26(水)	13・27(木)	14・28(金)	1・15・29(土)
牛肉のうま煮 かぼちゃの天ぷら 三色なます 白菜の味噌汁	鰯のかば焼き 温野菜の塩もみ 切干大根の炒め煮 えのきの味噌汁	鶏肉の香味焼き 人参のきんぴら 小松菜のごま和え 里芋の味噌汁	魚の竜田揚げ 甘辛じゃがいも きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁	筑前煮 厚焼き卵 ブロッコリーの ごま和え もずくのすまし汁	中華丼 大根の味噌汁
麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 牛乳 大学芋	麦茶 牛乳 ごまココアクッキー	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 果物(バナナ)

○よく噛んで食べよう!!

食べ物をよくかんで食べると、体にいいことを6つ紹介します。

- ①唾液の分泌が増えることで、口腔内の細菌を減らし、むし歯や歯周菌の繁殖を抑えます。
- ②食事をゆっくり摂るようになり、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。
- ③咀嚼によって口腔内の筋肉が刺激され、脳への血流が増加し、脳の機能が活性化され、記憶力や集中力が向上します。
- ④唾液の分泌により、唾液に含まれる消化酵素が、食物の分解を助けます。
- ⑤口周りの筋肉を使うことで、筋肉が引き締まり、小顔効果や豊かな表情を作る手助けになります。

○朝食には、おにぎりがおすすです!

朝食は、1日を元気に過ごす鍵となる大切な時間です。毎日、自宅の決まった場所で、食べる事が、安心や1日を頑張るエネルギーとなります。朝の忙しい時間に、おすすめしたいのはおにぎりです!

よく噛む事で、作られたでんぷんは、胃に留まる時間が長く、腹持ちがよい為、遊びに長い時間集中できます。

パンは、即効性があり、手軽に食べられますが、短い時間で、空腹になる可能性もあります。

忙しい朝ですが、一日の始まりとなる「朝食」は、脳が目覚める手助けをしてくれます。毎日同じ時間に、同じ場所で食べる「変わらない習慣」が大切です。

三大栄養素①炭水化物(ご飯・パン)②たんぱく質(肉、魚、卵)③脂質(不飽和脂肪酸が多く含まれる食べ物は、高野豆腐、あげ豆腐、きなこ)を意識する事で、健康な体をつくる事ができます。ご飯に卵焼き、味噌汁に豆腐を足す事で、3つの栄養素を全て使った朝食が完成します。しっかりと食べて、元気に登園しましょう!!

☆園の給食はだしにこだわっています!

だし汁には、料理をおいしくするだけでなく、健康に役立つ成分が豊富に含まれています。

かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなど、様々な食材から、うま味成分を抽出したもので、和食の基本となる調味料です。だしに含まれるうま味成分には、**精神を安定させる作用**があるといわれています。

緊張感や不安感を和らげ、精神的なストレスを軽減する効果もあるようです。温かいだしを飲むことで血行が促進され、リラックス効果も高まります。

市販の粉状だしは、塩分が多く含まれているものもありますので、裏面の表示を確認して下さいね。