

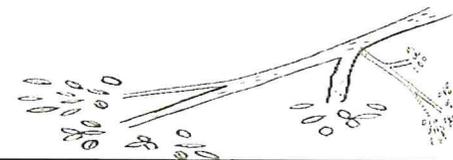
令和5年 11月 給食だより

いよいよ秋も深まり、冬の足音が聞こえてきます。

11月8日は「立冬」と言い、暦の上では冬の始まりです。

しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。

<献立表>



給食目標〈和食の良さを知ろう〉

11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には、いろいろな特徴があります。



①多様な新鮮な食材を使い、味わいを活かす

日本には海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。(生食、焼く、煮る、揚げるなど)

②健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスが取りやすく、出汁のうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることができます。

③自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉をあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。

④自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分け合い、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。



実りの季節であるこの季節に「和食」の良さを見直し、日々の生活で生かしましょう。

果物と果汁100%ジュース どう違うの？

【りんご(皮つき)】 (果肉100gあたり)	【りんごストレート ジュース】 (100gあたり)
糖質 16.2g	糖質 12.39g
ビタミンC 6mg	ビタミンC 3.15g
食物繊維 1.9g	
・食物繊維やビタミンが多く含まれている	・手軽に栄養が取れる
・よく噛むことでつばがたたくさん出てお口の中に糖質が残りにくい	・加熱殺菌などの工程で失われやすい栄養素もある
	・噛まずに飲めるためお口の中に糖質が残りやすい

ジュースの飲みすぎにより、虫歯になりやすくなります。

ジュースを飲んだ後は、お水やお茶を飲んでお口の中をさっぱりさせると良いようです。

お誕生パーティー

11月16日(木)

【メニュー】

- ・ミートソーススパゲティ
- ・さつまいもパン
- ・コールスローサラダ
- ・たまごスープ
- ・みかん

【3時のおやつ】

- ・牛乳
- ・ゼリー・ア・ラ・モード

お弁当の日

11月14日(火)

シェイクアウト訓練

11月2日(木)

【メニュー】

- ・ラップおにぎり・豚汁
- ・ウインナー・みかん

【3時のおやつ】

- ・牛乳・大学芋

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
1	水	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 りんご リッツ	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ 大根と人参の和え物 ささみと玉ほうれん草の煮物
4	土	木の葉丼 甘酢キャベツ	牛乳 バナナ せんべい	ごはん 牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
6	月	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	お茶 プリン	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみとかぼちゃの煮物 白菜とキャベツの和え物
7	火	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃの味噌汁	お茶 カップヨーグルト	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみとひじきの煮物 じゃが芋と人参の和え物
8	水	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根の味噌汁	牛乳 ウインナーボール	ごはん 牛乳 りんご	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 コーンとじゃが芋の和え物
9	木	魚の西京焼き 洋風白和え すまし汁	牛乳 柿	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白身魚と豆腐の煮物 人参ときゅうりの和え物
10	金	けんちん汁 レバー甘辛煮 春雨サラダ	牛乳 アップルケーキ	ごはん ヨーグルト	ごはん スープ ささみと人参の煮物 きゅうりと人参の和え物
11	土	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみと人参の煮物 胡瓜と人参の和え物
13	月	すき焼き風煮 もやしの味噌汁 オレンジ	お茶 リゾット	ごはん 牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と豆腐の煮物 オレンジ
17	金	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ パンプキンスープ	牛乳 ツナカレートースト	ごはん 牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみとかぼちゃの煮物 マカロニときゅうりの和え物
28	火	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ リッツ	ごはん 牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ チンゲン菜と白身魚の煮物 人参の和え物
30	木	魚の塩焼き 卵入り卵の花いため 白菜の味噌汁	お茶 大学芋	ごはん 牛乳 チーズ	ごはん スープ 白菜と人参の和え物 魚の煮物

※行事等で献立が変わることがあります。