



給食だより



秋も深まってきました。寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、手洗い・うがいを徹底していきます。ご家庭でも声掛け手洗いうがい方法を再確認してみてください。

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



17日(金)・・・誕生会

- ☆メニュー☆
- 五目ごはん・チキンカツ
- ほうれん草のごま和え・トマト
- さつまいもの甘煮・わかめと卵のスープ
- オレンジ
- ☆おやつ☆
- 牛乳・ツイストドーナツ

10月のメニューから「鶏のみそ焼き」を紹介します！

＜材料＞4人分
鶏もも肉…200g
(必要に応じて分量を変えてください)
砂糖…5g みそ…15g みりん…10g
酒…5g しろごま…3g

- ①作り方①
①鶏肉以外の材料を混ぜ合わせておく。
②鶏肉は食べやすい大きさに切っておくか、一枚そのまま使用する。
③混ぜ合わせた調味料に鶏肉を漬け込み、最低でも20分は漬け込む。
④油を敷いたフライパンに漬け込んだ鶏肉を入れてから点火する。
皮面から焼き、焼き色が付くまで蓋をして蒸し焼きにする。いい頃合いで返しもう片面も焼く。中までしっかり火が通ったら出来上がり♪
- ☆POINT☆
焦げやすいので注意してくださいね！鶏肉を一枚のまま使用すると焼いたときにうま味が逃げていくようになります。肉の種類を変えても応用できますのでお試しください！

●11月は和ごはん月間

味覚形成期にあたる子どもたちとその親世代へ和食の味や食べ方を体験する機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産である和食文化が保護され、次世代へ継承されることを目指しています。

●11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本は海、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。

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、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることが出来ます。

3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、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」を分けあい、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活かしましょう



10月誕生会

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
13 27	月 ポークカレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 プリン おかき	ごはん 牛乳 ビスコ
14 28	火 もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 カップヨーグルト クッキー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
1 15 29	水 うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 切り干し大根のみそ汁	牛乳 ウインナーマフィン	ごはん 牛乳 みかん
16 30	木 魚の西京焼き 洋風白和え すまし汁	牛乳 柿 かりんとう	ごはん 牛乳 チーズ
4 18	土 ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 せんべい
6 20	月 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 オレンジ	お茶 混ぜご飯	ごはん 牛乳 せんべい
7 21	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	ミルク(牛乳) チーズ ビスケット	ごはん 牛乳 コーンフレーク
8	水 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 ツナカレードースト	ごはん 牛乳 ビスコ
9	木 魚の塩焼き ブロッコリー 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳 チーズ
10 24	金 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 クラッカー	ごはん ヨーグルト
11 25	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

- ※ 献立は変更になることもあります。
- ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

2日(木)は、シェイクアウトの日です。給食は「非常用カレーライス・ほうれん草のツナ和え・果物缶」を提供します！
22日(水)は、お弁当の日になっています！！



10月のから弁

