

19日は食育の日



11月24日は和食の日



11月24日は、和食の日です。【いい(11)に(2)ほんし(4)よく】和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

まずは、『いただきます』と感謝の気持ちを表しましょう。
『いただきます』の『いただく』は、肉・魚・野菜など生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

和食とは、『ごはん』、『おみそ汁』などの『しるもの』、『焼き魚』や『野菜の煮物』などのおかず、それに『おつけもの』をくみあわせたものをいいます。

『だし』とは、『こんぶ』や『かつおぶし』などの『うまみ』が、お湯のなかにとけだした『汁』のことです。おいしい『おみそ汁・すまし汁』や『煮物』をつくる时候につかいます。



香の物(漬物)は菜として数えません。

今月の食材は新米



◆ 新米の季節になりました。

◆ 新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり香りも豊かです。また、水分量が多いため、炊くときは、水の量を減らして炊きます。

米は、味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく塩分を含まないので減塩にもつながります。

ちなみに新米と呼べる期間は、その年の12月31日までです。



11月の食事のおたより



食品ロスをなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由から廃棄されてしまう食品のことです。日本国内では、年間472万トン(令和4年度推計)の食べ物が捨てられており約半分は家庭から出ています。私たち一人ひとりが、「もったいない」の意識を持ち、日ごろの生活を見直すことで食品ロスを減らすことができます。子どもとも話し合い、まずはできることから始めてみましょう。

- 買い物で買いすぎない
- 料理を作りすぎない
- 冷蔵庫のチェックをする
- 保存方法を工夫する
- 残さず、食べる(お腹を空かせてしっかりと食べる)



今月のレシピ

春雨スープ

材料(1人分)

春雨 4g 人参 10g ほうれん草 15g
水 150g だしの素 0.5g しょうゆ 少々
塩 少々 卵 20g

作り方

①春雨は熱湯でもどし、水でさらしザルにあげて5~6センチに切っておく。

②人参はせん切り、ほうれん草は1センチに切っておく。

③分量の水で人参を煮、柔らかくなったらほうれん草を入れ、だしの素・しょうゆ・塩で味を整え春雨を加えて溶き卵を細くたらしながら入れる。

※ほうれん草は、ゆでて水にさらしあく抜きをする。

※保育園では11月21日(木)の給食(お誕生日会)でいただきます。

七五三



11月15日の七五三は、子どもが3歳、5歳、7歳になった成長を氏神様やご先祖様に報告、感謝、祈願をする奉告祭です。

昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。

当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



主な食材のみ記入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干して、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとって、



(月～金曜日の提供目安)
 585 23.4 17.6 1.6
 昼食+おやつ

日曜	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1 金	ご飯(米) メンチカツ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、卵、小麦粉、塩、こしょう、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) みそ汁(えのきたけ、長ねぎ)	ミルク ポテサラサンド(食パン、マヨネーズ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ)	630	23.0	21.4	2.1
2 土	スパゲティーナポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
5 火	ご飯(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、しょうゆ、黒ごま) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク お好み焼き(さくらえび(茹)、ハム、キャベツ、卵、小麦粉、油、ソース、マヨネーズ、あおのり)	687	27.8	25.8	2.7
6 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、キャベツ、しょうが、はるさめ、塩、ごま油、しょうゆ)	678	23.3	19.6	2.5
7 木	ご飯(米) 春巻き(春巻の皮、豚ひき肉、キャベツ、長ねぎ、にんじん、はるさめ、油、砂糖、しょうゆ、塩、でんぶん、揚げ油) ほうれん草のごまあえ(ほうれんそう、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、バター、砂糖、卵黄、グラニュー糖)	617	16.5	20.7	2.3
8 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) にらと卵のスープ(スープの素、塩、にら、卵、こしょう)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、すりごま、しょうゆ、ソース)	523	26.8	8.2	1.9
9 土	スタミナ焼きうどん(ゆでうどん、バター、焼き豚、にんじん、にら、ホールコーン缶、マッシュルーム缶、油、ソース、しょうゆ、塩)	お茶 お菓子	200	6.2	6.1	1.9
11 月	ご飯(米) オープンオムレツ(豚ひき肉、たまねぎ、赤パプリカ、油、塩、こしょう、卵、ソース、ケチャップ) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) じゃがいものポターージュ(じゃがいも、たまねぎ、にんじん、スープの素、小麦粉、油、牛乳、塩、こしょう)	ミルク 開口笑(小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、油、ごま、揚げ油)	628	22.1	22.5	1.2
12 火	ご飯(米) かじきとじゃがいもの揚げ煮(かじき、塩、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) 白菜スープ(はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク ピザトースト(食パン、ハム、たまねぎ、マッシュルーム缶、油、ケチャップ、とろけるチーズ、ピーマン)	653	23.5	20.6	2.6
13 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、こしょう、ツナ油漬缶) 伍みかん(みかん缶)	ミルク シュークリーム(バター、水、小麦粉、卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス)	624	21.3	18.4	2.0
14 木	ご飯(米) とりのから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶん、揚げ油) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) すまし汁(はんぺん、長ねぎ)	ミルク ココア蒸しパン(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、水)	526	23.7	10.3	1.0
15 金	パン(ロールパン) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、スープの素、とろけるチーズ) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、ごま) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん、卵)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、水、だしの素)	560	20.1	20.4	2.1
16 土	あんかけ焼きそば(中華蒸しめん、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なると、中華スープの素、しょうゆ、塩、酢、でんぶん)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
18 月	ご飯(米) 厚焼き卵(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、油、塩、卵、砂糖) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) すまし汁(豆腐、みつば)	ミルク さつまいもの松葉揚げ(さつまいも、揚げ油、砂糖、水、でんぶん)	567	20.7	15.8	1.7
19 火	ご飯(米) さんまのかば焼き(さんま、でんぶん、揚げ油、砂糖、しょうゆ) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) 豚汁(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐)	ミルク レモンケーキ(小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、レモン果汁、レモン)	711	24.7	26.3	2.6
20 水	ご飯(米) ハヤシシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれんそう、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) ヨーグルト	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、焼きのり)	666	24.1	11.6	1.3
21 木	ごぞつねご飯(米、油揚げ、砂糖、しょうゆ、だしの素、ごま) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれんそう、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	694	25.1	21.6	1.3
22 金	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) みそ汁(はくさい、油揚げ)	ミルク クッキートースト(食パン、無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、ベーキングパウダー)	649	22.7	20.7	2.0
25 月	ご飯(米) 炒り豆腐(豆腐、卵、塩、油、さつま揚げ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、グリーンピース) キャベツのごまあえ(キャベツ、すりごま、砂糖、しょうゆ) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぶん、ほうれんそう、スープの素、水、ラード)	ミルク チャーハン(ケチャップ風)(米、豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、ケチャップ、塩、スープの素)	622	25.6	16.7	2.3
26 火	ご飯(米) 鮭の磯辺焼き(さけ、しょうゆ、みりん、あおのり) 煮豆(いんげんまめ(乾)、砂糖、塩) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、にんじん、長ねぎ、さやえんどう)	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ソース、塩、こしょう、あおのり)	556	28.8	6.9	2.2
27 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、バイン缶、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク 茶まんじゅう(あずき(乾)、砂糖、塩、黒砂糖、小麦粉、じゅうそう、でんぶん)	632	21.7	9.4	1.0
28 木	ご飯(米) ちくわとじゃがいものかき揚げ(ちくわ、じゃがいも、長ねぎ、小麦粉、卵、塩、揚げ油、しょうゆ) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク カスタードプリン(湯、砂糖、牛乳、塩、卵、バニラエッセンス) せんべい(せんべい)	562	19.5	11.4	1.6
29 金	ご飯(米) ハンバーグステーキ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、ソース、ケチャップ) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 中華スープ(キャベツ、にんじん、長ねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、卵)	ミルク カップケーキ(マール)(小麦粉、ビュアココア、ベーキングパウダー、バター、砂糖、牛乳、卵)	635	24.4	19.0	2.8
30 土	スパゲティータリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ(油)、ケチャップ、塩、粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6