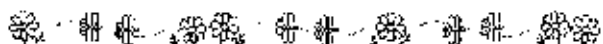
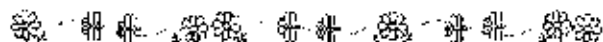


# 給食だより

令和5年11月1日 桜町こども園



日ごとに秋が深まり始め、秋晴れの心地よい季節となりました。運動は汗を流し込む日も多く、体調管理の難しい季節です。これからは温かい食べ物や野菜の美味しい季節、給食でも体の温まるメニューをたくさん取り入れていきます。寒い日には体をあたためる根菜類を食べ、栄養を十分にとり、寒さに負けず体調よく過ごしましょう。



## ☆人気のおやつレシピを紹介☆

### ～塩ちんすこう～



材料(1人分)  
 ・小麦粉…20g  
 ・砂糖…4g  
 ・油…7g  
 ・塩…0.2g

### (作り方)

①ボウルに小麦粉と砂糖を入れてよく混ぜる。  
 ②小麦粉をふるい、塩を加えてツヤツヤさせる。  
 ③好きな形にちんすこうを180度のオーブンで10分焼いたら出来上がり。

### ～ちくわの照り揚げ～



材料(1人分)  
 ・旨みト…適量  
 ・卵…5g  
 ・小麦粉…5g  
 ・竹輪…1/2本  
 ・油…5g

### (作り方)

①ちくわは斜めに1/3サイズにカットする。  
 ②ボウルに、小麦粉、旨みトを入れ少し乾かす程度まで水を加える。  
 ③鍋に油を熱し、ちくわを茹くくぐらせて揚げる。

～咀嚼の大切さ～

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？  
 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがたくさんあります。

①肥満防止      ③虫歯予防  
②集中力・記憶力アップ      ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とし、「力を入れよう」「よく噛んで食べるとおいしいくなるよ」などと声をかけながら、よく噛む習慣をつけましょう。

## ～基本の調味料～

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっと美味しくなります。

「さ」が糖…ほかの調味料が食材にしみこみにくいので先に付ける  
 「し」塩…少量で味が変化するので加減していく。  
 「す」酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う。  
 「せ・そ」醤油と味噌…風味が飛んでしまうので後から入れる。



## ～風邪を予防する食事～

1.タンパク質をとる  
 血や肉をつくり、脂肪を燃やして体を温めます。

2.脂肪をとる  
 油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体が温まります。

3.ビタミンCをとる  
 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

4.ビタミンAをとる  
 のどの粘膜を丈夫にして風邪をひきにくくします。

# 11月の予定献立表

| 目  | 火   | 水   | 木                                      | 金   | 土                            |
|--|---|---|--|---|------------------------------|
| <b>11月旬の野菜・果物</b>  |   |   |  |   |                              |
| さつまいも・小根菜・だいこん・フロッキー・れんこん・キウイのみかんだです。園でも給食やおやつにおくさん取り入れていきます。お家でも秋の味覚を楽しみましょう! |   | 1 厚揚げの中華煮<br>もやしの和肉炒め<br>キウイ<br>きまし汁      | 2 黒ごもり餅<br>ゆかりスズ<br>りんご<br>コンソメスープ     | 3   | 4 西子汁<br>ゆで餅<br>バナナ          |
| 6 魚のおろし煮<br>ポパイキラタ<br>オレンジ<br>みそ汁  | 7 肉っぱい汁<br>ひじきの炒め煮<br>バナナ                 | 8 レバーボール<br>石臼の豚肉炒め<br>かえり<br>コンソメスープ     | 9 高野豆腐の佃煮とひじきキラタ<br>スロウコリー<br>みそ汁      | 10 当のふ二郎<br>ほうれん草の白湯え<br>キウイ<br>きまし汁      | 11 ミックスサンド<br>コンソメスープ<br>バナナ |
| 牛蒡味噌しおにじり(お漬)  |   | ジャポンスケキ                                   |  | 豆乳もち                                      | 手作りカレーパン                     |
| 13 カズアサシチュー<br>お漬物と味噌のひじき炒め<br>みかん   | 14 鹿の味噌マヨ飯<br>聖者の伝説汁の味噌<br>スロウコリー<br>きまし汁 | 15 ～お盆の日～<br>                             | 16 豚角のおとし揚げ<br>ひじきの味噌煮<br>人参の甘煮<br>みそ汁 | 17 かに玉<br>11月-おかし<br>パイン<br>中華スープ         | 18 ビビンバ<br>わかめスープ<br>バナナ     |
| おかつ中華の豆乳揚げお漬   |   | ごまめしとうどん(替・お漬)                            | ゼリー                                    | もちもちコーンパン                                 | おにぎり                         |
| 20 鶏豆腐の味噌煮<br>ゆで餅の味噌煮<br>りんご<br>きまし汁   | 21 洋風からしお汁<br>味噌の金平<br>ししゃも               | 22 チーズ入りさつお揚げ<br>聖者の伝説汁<br>スロウコリー<br>きまし汁 | 23                                     | 24 白濁ひじきの炒め煮<br>聖者のごちまヨキキラタ<br>みかん<br>みそ汁 | 25 豆乳スズガディー<br>ゆで餅<br>バナナ    |
| 魚お漬物   |   | 大豆もち                                      | りんごのジャムサンド                             | 皇宮スロウマンジュ(お漬)                             |                              |
| 27 魚のお漬物<br>パサートスロウディー<br>魚お漬物<br>コンソメスープ                                      | 28 茶粥<br>福島のさつお<br>キウイ<br>みそ汁             | 29  | 30 きりたんぽ餅<br>豆乳キラタ<br>りんご<br>きまし汁      |   |                              |
| ひじきまん  |   | おのこドーナツ                                   |  | スイートポテト                                   |                              |

※入荷の都合等により献立が変更になることがあります。ご了承ください。