

給食だより

令和4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。朝晩は冷え込む日も多く、体調管理の難しい季節です。運動会も終わりほっとしているのもつかの間、日中は外の空気が乾燥して風邪をひきやすい環境となっています。ご家庭でも、家に帰ったら手洗い・うがい・換気をして、十分な睡眠・栄養を取りましょう。



～すごいぞ！お米のパワー！～

美味しい新米の季節です。いつも当たり前のように食べているご飯。ご飯はたくさんの栄養を含んでおり、世界各地で様々な形で食べられています。そんなご飯の力を知り、お米のパワーを見直してみましょう。

- ①ご飯を食べると頭が良くなる！
味無しご飯は、口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べることで、味を敏感に感じます。また、よく噛むことにより脳を活性化させます。
- ②ご飯は腹持ちが良く太りにくい！
粒状のご飯はエネルギーがじわじわ燃え、粉が原料のパンやじゃが芋に比べ、太りにくいという特徴があります。
- ③お米は繊維質が多く、便秘になりにくい！
穀物は食物繊維が豊富です。お米をよく食べ、大腸の運動を促して便秘知らずの体にならしましょう。

11月8日はいい歯の日

～しっかり噛みましょう～

- 食べ物をしっかり噛んで食べていますか？「噛むこと」でたくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよく噛むと、その食物繊維が歯ブラシの役目を果たして、歯の汚れを取ってくれますし、噛んででた唾液が口の中をきれいに洗ってくれるのです。
- また、よく噛むことで大脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びをよくする」「脳を活性化させる」なども言われています。

牧場と給食の牛乳



牧場で飲む搾りたて牛乳とお店で売っている牛乳の味の違いには、牛乳の中の脂肪の大きさが深くかかわっています。輸送・運搬などに適するように、給食のものは牛乳に含まれる脂肪球を細かくくだけ、揺らしてもバターにならないような状態にしているのです。

11月の予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 炒り卵の中華あんかけ ひよひのシキキキキ 梨 中華スープ ちんすこう	2 ☆お弁当日☆ ヨーグルト	3 文化の日	4 カズコワイナーのボトフ ひじきの華風和え ししゃも Rナナ クッキー	5 千キンドック 南風スープ Rナナ おにぎり
7 煮魚 蓮根の白和え フロッコリー オレンジ みそ汁 きょうりゅうのたまご	8 豚肉の生姜焼き 大根サラダ キウイ おまし汁 しんちよきもち	9 赤い豆のオランやま 煮尻布 フロッコリー みそ汁 焼きそば	10 チーズ入りオムレツ もやしのナムル 梨 コンソメスープ マカロニあべかわ	11 魚の野菜あんかけ ごぼうの金手 Rイン おまし汁 肉みそおにぎり	12 肉うどん ゆで卵 Rナナ おにぎり
14 豆腐のわかめ揚げ 白菜とりんごのサラダ 焼き南瓜 中華スープ ネギ焼き	15 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え 梨 おまし汁 巻餅	16 筑前煮 青菜のごま和え かえり みそ汁 豆乳もち	17 魚の香味噌焼き きんぎょのきんぎょ 結び尻布 キウイ おまし汁 竹筒の味噌揚げ	18 レバーのマリアナソース炒め 温野菜サラダ フロッコリー コンソメスープ きび粉ラスク	19 きのごスバゲッティ ゆで卵 Rナナ おにぎり
21 魚のおろし煮 春の肴の物 りんご みそ汁 じゃが丸くん	22 ピザ風味焼き ひじきの炒め煮 Rイン コンソメスープ 温麺	23 ～勤労感謝の日～ スイートポテト	24 石狩汁 切尻布の当座煮 Rナナ レーズン蒸しパン	25 豆腐ハンバーグ 千層菜の和え物 オレンジ コンソメスープ	26 北海道産 きのごスープ Rナナ おにぎり
28 マナジャガ ほうれん草としめじのソテー フロッコリー みそ汁 みだらし団子	29 ごぼうと大根の味噌つくね きんぎょの炒め物 さつまいもの粉みき 中華スープ 人参ジャムサンド	30 ★お誕生会★ ～お楽しみ～			

※入荷の都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承をお願いします。