

# 11月 食育だより

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭などの旬の魚には脂がのっていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。子どもの成長は今も昔も変わらず、喜ばしいことです。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。

## 幼児用食器の選び方

**茶碗**...片手で持てる大きさや重さがよいでしょう。電子レンジ対応だと便利です。プラスチック製は割れにくく、陶磁器は割れないように大切にすることを育みます。  
**はし**...手のひらより約3cm程長いもので、木製か竹製で、滑り止め付きがあるとよいですね。

## はしを使う練習をしましょう

### 手順

- ①はし1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみましょう。
- ②もう1本のはしを、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指の第一関節と中指の先で支えましょう。
- ③はし2本のうち、下のはしは動かさず、上のはしを上下に動かしましょう。

急かさず、根気よく続けることが大切です。

## 子どもと一緒に楽しむ食育10の提案

### ⑦身近な旬の食材を大事にする

旬のものは安価で美味しいだけでなく、体がその時季に必要なものを備えています。また、嫌いな野菜があっても、その野菜の旬で一番美味しい時期に食べると食べられるようになるケースもあります。子どもの頃に苦手な野菜があることはむしろ当然で、野菜の味は何度も食べて学習して美味しくなっていくものです。なので、一度食べて苦手に思っても、何度でも食べてみるように根気よく声をかけることが大切です。来月は、「⑧ 4つのおさら」でバランスよく食べる習慣づけ」です。

## 旬の食材



### 白菜

白菜は味も淡白なので、お鍋を始めいろいろな料理に使えます。主成分は水分ですが、いろいろな栄養素が微量ながらまんべんなく含まれています。白菜の煮物などでは白菜に含まれるカリウムが水に溶け出しやすいので、薄味なら煮汁と一緒に食べると良いですね。カリウムは体内の塩分を排出する働きがあります。

### カリフラワー

カリフラワーは、淡色野菜の中でもとくに風邪予防に効果があるビタミンCが多く、茹でてでも破壊されにくいので、効率よく摂取できます。カリフラワーの親は実はキャベツで、キャベツの蕾が肥大化し、変異してカリフラワーになったそうです。



### りんご

りんごは秋の定番の果物ですね。いろいろな種類があり、色も赤や黄、緑などが出回っています。赤いりんごはアップルパイやジャムなどにして、皮の色も生かした料理があります。りんごに含まれるペクチンは、整腸作用があり、便秘改善や、血糖値の上昇スピードを遅くする働きがあります。



### すき焼きうどん

材料(4人分)		下ごしらえ	
うどん	3玉		
牛肉	300g	1cm幅に切る	
焼き豆腐	300g	角切り	
白菜	1/8個	1cm幅に切る	
青ネギ	1/2束	1cm幅に切る	
しらたき	150g	2cm幅に切り、湯通し	
しいたけ	6個	薄切り	
人参	1/2本	短冊切り	



### かぶと柿の酢の物

材料(4人分)	
葉付きかぶら	1株
柿	1個
きゅうり	1/2本
◇砂糖	大2
酢	大1 1/3



### 作り方

- ①かぶと柿は皮をむき、薄いいちょう切りにする
- ②かぶの葉はよく洗い、5mm幅に切る
- ③かぶとかぶの葉に塩を振りしばらくおき、絞る
- ④きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみしてしばらくおく
- ⑤きゅうりは水で塩を洗い流し、水気を絞る
- ⑥すべての材料を◇で和える

◇砂糖	大6 1/2
濃口醤油	大3 1/3
かつおだし	750ml

### 作り方

- ①鍋に油を敷き、牛肉、人参、しいたけ、しらたきの順に炒める
- ②◇を加え、焼き豆腐、白菜、ネギを加える
- ③ひと煮立ちしたら、ほぐしたうどんを加え、味が染み込むまで煮る

# 2019年11月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の 主な 原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつちやからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 金	かぼちゃ ぼーろ	ぶたばらとこんさいのもの こなつなとじゃこのごまあえ もやしのみそしる	みかんぜりー		ぶたばらにく ちりめんじゃこ みそ	こめ ごま	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
2 土		おべんとうもち					
4 月		ふりかえきゅうじつ					
5 火	ふわふわ ちっぷ	ぎせいどうふ かりふらわーとういんなーのさらだ とうもろこしのすーぷ	なし ・ ねじねじあげ		たまご、とりみんち、とうふ ういんなー	こめ かたくりこ まよねーず、かれーこ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ かりふらわー、にんじん、きゅうり たまねぎ、こーん、ぼせり
6 ★ 水	ちーず	すきやきうどん だいずとこぎかなのあげあえ いなかじる	べいんど ぼてと	じゃがいも	ぎゅうにく、やきどうふ だいず、かえりちりめん とうふ、とりにく、みそ	うどん こむぎこ	はくさい、ねぎ、しらたき、しいたけ、にんじん あおのり ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
7 木	りんご	にくだんごのあまずあんかけ ひじきのなむる だいこんときくらげのちゅうかすーぷ	こーんまよ とーすと	しよくぼん、 まよねーず、 こーん	みーとぼーる ういんなー	こめ かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ、びーまん ひじき、きゅうり、にんじん、もやし だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
8 ★ 金	ほしの せんべい	◇いかだいこんのもの ごもくおから こまつなのみそしる	よーぐると		いか、ちくわ おから、あぶらあげ、とりにく みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく にんじん、ごぼう、ねぎ こまつな、たまねぎ、にんじん
9 土		おーたむふえすた					
11 ★ 月	よーぐると	◇ししやもてんぶら ごもくきんぴら ぶろっこりー かりふらわー のっぺいじる	おしやぶりこんぶ ・ かりんとう		ししやも とりにく	こめ てんぶらこ さといも、かたくりこ	あおのり れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ ぶろっこりー、かりふらわー だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
12 火	むらさきいも せんべい	たきこみちやーはん てづくりしゅうまい せんぎりだいこんのさらだ ちゅうかこーんすーぷ	けーき	こむぎこ、 たまご、 さとう、 ぼたー、 ほいつぶくりーむ	ぶたみんち とうふ	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ、ごまあぶら はるさめ	こーん、ねぎ、ぼぶりか たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、えだまめ ちんげんさい、にんじん、ねぎ、こーん
13 水	べびー はーす	ぶたにくとやさいのゆずふうみむし きやべつすーぷ ちーず	かき ・ わしやあげ		ぶたにく ちーず	こめ	しめじ、ぶろっこりー、かりふらわー、かぶ、ゆず きやべつ、たまねぎ、にんじん
14 木	さくつと あられ	ろーるぼん ちんげんさいのくりーむすーぷ ぼてとさらだ りんご	さつまいも まんじゅう	さつまいも、 こむぎこ、 あんこ	とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう ういんなー	ろーるぼん ぼたー、かたくりこ じゃがいも、まよねーず	ちんげんさい、にんじん、たまねぎ、こーん きゅうり、にんじん りんご
15 ★ 金	おれんじ	《七五三ランチ》 あまだいのしおやき ♪はくさい きぬあげとかぶのもの じゃがいものみそしる	みれー びすけつと		あまだい きぬあげ みそ	こめ じゃがいも	はくさい かぶ、かぶのは、にんじん にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
16 土		おべんとうもち					
18 ★ 月	かき	あつやきたまごみーとそーすがけ おんやさい こんそめすーぷ	さばそうめん	さば、 そうめん	たまご、ちーず、ぎゅうにゅう、 ぶたみんち	こめ じゃがいも	たまねぎ、にんじん、びーまん、とまと きやべつ、ぶろっこりー たまねぎ、にんじん、ぼせり
19 火	じゃこ	おうみちゃんぼん とりにくのたつたあげ れたす	りんごけーき	こむぎこ、 たまご、 さとう、あぶら、 りんご	ぶたにく とりにく	ちゅうかめん、ごまあぶら かたくりこ	きやべつ、にんじん、もやし、きくらげ れたす
20 ★ 水	うのはな くつきー	◇いりどり かぶとかきのすのもの なめこのみそしる	みかん ・ おかき		とりにく とうふ、みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、れんこん、えだまめ、ほししいたけ かぶ、かき、きゅうり なめこ、ねぎ
21 木	てつしお せんべい	きのこかれー いたりあんさらだ ばなな	ちーず ・ くらっかー		とりにく	こめ、じゃがいも、かれーらう いたりあんどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ、にんにく れたす、きゅうり、ぶちとまと ばなな
22 金	よーぐると	さんまのうめに ぶろっこりー ごもくまめのものに はくさいのみそしる	こめぼんぼう		さんま だいず あぶらあげ、みそ	こめ	しょうが、うめぼし ぶろっこりー にんじん、こんにやく、こんぶ、ほししいたけ はくさい、にんじん、たまねぎ
23 土		きんろうかんしゃのひ					
25 ★ 月	あかちゃん せんべい	ささみのかれーふうみあげ もやしとみずなのつなあえ だいこんとわかめのすーぷ	ちーずむしぼん	ちーず、ぎゅうにゅう こむぎこ、 さとう、あぶら	ささみ つな	こめ かれーこ、かたくりこ	もやし、みずな、にんじん だいこん、にんじん、わかめ、みつば
26 火	なし	さといもときのこのぐらたん だいこんさらだ もやしとわかめのすーぷ	♪さかなつこ ・ ♪ぱりんこ	①じゃこ ②ほしのせんべい	とりにく、ぎゅうにゅう、ちーず つな	こめ さといも、こむぎこ、ぼた あおじぞれっしんぐ ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、まっしゅるーむ、まいたけ だいこん、きゅうり、にんじん もやし、わかめ
27 水	ふかしいも	◇おでんふうにこみ やさいとひじきのしらあえ たまねぎのみそしる	りんご ・ うのはなくつきー		ぎゅうすじにく、あつあげ、ちくわ、 うおがしあげ とうふ あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ひじき たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ
28 ★ 木	むらさきいも ちっぷ	しよくぼん ちりこんかん こーんさらだ みかん	すいとん	こむぎこ、 ながいも、だいこん、 にんじん、ごぼう、ね ぎ	あいびきみんち、だいず、れつどきどにー	しよくぼん いたりあんどれっしんぐ	たまねぎ、びーまん、ぼぶりか、とまと、にんにく れたす、きゅうり、にんじん、こーん みかん
29 金	ちーず	なめし さけのちゃんちゃんやき けんちんじる	ばなな		ちりめんじゃこ さけ とうふ	こめ さといも、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、しめじ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
30 土		おべんとうもち					

誕生会

あゆみこども園

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。  
\* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
\* □印はこども園で作る手作りおやつです。  
\* ♪印がついているメニューは子どもたちに紹介する旬の食材です。

\* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
\* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
\* ★印がついている日は、WEL-KIDSに写真を掲載しています。  
\* 天候の都合により、給食内容が変更になる場合があります。