

# 11月 食育だより

気温もぐっと下がり、肌に触れる風も冷たくなってきました。秋から冬にかけての食べ物は体を温めてくれるので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

## お箸を正しく使おう

今回は、お箸のマナー(嫌い箸)を紹介します。普段何気なく使っているお箸ですが、正しいマナーを再確認し、子どもたちのお手本になりましょう。

**立て箸**  
葬儀の際に亡くなった方へご飯を捧げるときの所作。



**寄せ箸**  
器も卓も傷つけてしまうので避ける



**迷い箸**  
箸をあちこちに動かすのではなく、迷うのは心の中だけで



**渡し箸**  
食事終了の合図になる



**箸渡し(拾い箸)**  
葬儀のお骨拾いを連想させる。



**刺し箸**  
刺すのではなく、一口大に切って箸で挟むと良い



**叩き箸**  
器の破損につながるので避ける



● お箸を選ぶポイント ●

親指と人差し指が90度になるように無理なく開き、その間の長さを1.5倍にした長さが使いやすい長さのお箸です。

お箸の持ち方・使い方は園でも給食や遊びの時間を通して子どもたちに伝えていきたいと思えます。

## 今月の献立に入っている郷土料理

### 鶏ちゃん焼き (岐阜県)

醤油や味噌をベースにしたタレに漬けた鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べるシンプルな料理です。卵を産まなくなった親鳥を食べたのが始まりで、当時は特別な料理としてお盆やお正月に食べられていました。鶏肉が簡単に手に入るようになった今でも、みんなで鉄板を囲んで元気になる料理であることから、多くの人に愛されている料理です。

### 信州おやき (長野県)

小麦粉の皮で野菜や小豆などで作られたあんを包んだ、おまんじゅうのようなものです。山に囲まれ、雪の多い信州では、昔は稲作よりもそばや小麦が栽培されていました。小麦粉を使うおやきは、毎日の食事やおやつとして家庭で作られ、中に入れる具は各家庭で異なり、バリエーション豊かです。

### 治部煮 (石川県)

加賀地方の伝統料理です。鴨肉や鶏肉に小麦粉をまぶし、煮汁に入れることで、とろみの付いた煮汁になります。加賀特産のすだれ麩と、季節の野菜も一緒に煮込み、その時に煮立つ音が「じぶじぶ」と聞こえることからこの名前が付けられたといわれています。最後に薬味として、わさびが添えられます。

### 長崎ちゃんぽん (長崎県)

明治時代に、食べ盛りの中国人留学生のために、世話好きな店の店主が安く栄養たっぷりの料理を考えたのが始まりです。評判がよく、たちまち長崎の中華街に広まったそうです。肉、魚介類、野菜などの食材を炒めて中華麺と一緒にスープで煮込みます。

### 赤こんにやくの金平 (滋賀県)

近江八幡の特産品です。安土城を築いた織田信長が非常に派手好きで、地味なこんにやくを赤く染めさせたという説があります。この赤色は、三二酸化鉄がもとになっています。人体にも害はなく、普通のこんにやくよりも鉄分を多く含みます。

### 丁字麩の味噌汁 (滋賀県)

丁字麩も近江八幡の特産品です。全国でも珍しい四角い形が特徴です。この形は、束ねやすく持ち運びやすいように近江商人が考案したそうです。丁字麩の表面にある縞模様は家を支える梁のように補強の役目も果たしています。煮崩れしにくく、もちもちとした食感を楽しめます。

### 鯖そうめん (滋賀県)

湖北地方で親しまれている料理です。焼き鯖を甘辛い醤油のたれで煮込み、その煮汁の中に茹でた素麺を入れて軽く煮、味をしみこませます。汁を切った素麺の上に鯖を盛り付けます。日本海でとれた鯖を小浜から湖西を通り京都へ運ぶ道「鯖街道」の支流が伸び、長浜へも鯖が運ばれたので、この地域では鯖の料理が色濃く残っています。



# 2021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 ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1月	うのはな くつきー	ながさきちゃんぼん(ながさきけん) ささみのかれーふうみあげ れたす	かき ・ わしやあげ		ぶたにく、なるとまき、とうにゆう とりささみにく	ちゆうかめん、ごまあぶら、かたくりこ かたくりこ、かれーこ	にんじん、きゃべつ、もやし、きくらげ れたす
2火	ふかしいも	さんまのうめに ぶろっこりー ごもくまめのにも はくさいのみそしる	ちーず ・ くらっかー		さんま だいや あぶらあげ、みそ	こめ	かつおめ、しょうが 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
3水		ぶんかのひ					
4木	よーぐると	◇けいちゃんやき(ぎふけん) せんぎりだいこんのにも ほうれんそうとしいたけのすましじる	さばそうめん (しがけん)	さば、そうめん	とりにく、みそ あぶらあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、にら、にんにく きりほしだいこん、にんじん ほうれんそう、しいたけ
5金	むらさきいも ちっぷ	きのこかれー ぱりぱりつなさらだ ばなな	びすこ		とりにく、すきむみるく つな	こめ、じゃがいも、かれーるう まよねーず、こーんふれーく	にんじん、たまねぎ、しめじ、まいたけ、しいたけ れたす、きゅうり、こーん、にんじん ばなな
6土		せいさくてん					
8月	かぼちゃ ぼーろ	ぶたにくとやさいのゆずふうみむし さつまじる ちーず	りんご ・ ひとくちおかき		ぶたにく とりにく、とうふ、みそ ちーず	こめ、ぼんず さつまいも	しめじ、ぶろっこりー、かりふらわー、かぶ、ゆず だいこん、にんじん、ねぎ
9火	むらさきいも せんべい	ぼーべきゅーちきん じゃがいものころころさらだ やさいとまとのすーぶ	けーき	こむぎこ、たまご、 ばたー、さとう、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:いちご)	とりにく ういんなー	こめ、ちゆうのうそーず じゃがいも、まよねーず	ぼぶりか、ぶろっこりー、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが えだまめ、にんじん たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
10水	ちーず	ちゆうかどん ひじきのびたみんさらだ わかめすーぶ おれんじ	ねじねじあげ		ぶたにく、えび とりむねにく	こめ、かたくりこ、 おいすたーそーず、ごまあぶら わごまだれっしんぐ ごま	はくさい、ちんげんさい、ねぎ、にんじん、きくらげ、しょうが ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん わかめ おれんじ
11木	きうい ふる一つ	しよくぼん さけのかつぷやき かりふらわーとういんなーのさらだ こまつなのすーぶ	ちきんびらふ	ばたー、こめ、 たまねぎ、にんじん、 とりにく、 ぐりんびーず	さけ、ちーず ういんなー	しよくぼん まよねーず、かかれーこ	たまねぎ、しめじ、ぼぶりか かりふらわー、にんじん、きゅうり こまつな、たまねぎ、にんじん
12金	さくつと あられ	◇にくじゃが あおなのあえもの あかこんにやくのきんぴら(しがけん) だいこんのぐだくさんみそしる	みれー びすけつと		ぎゆうにく かつおぶし とうふ、みそ	こめ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげんまめ こまつな、ほうれんそう あかこんにやく だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
13土		おべんとうもち					
15月	かりんとう	《しちごさんらんち》 せきはん とりにくのたつたあげ もやしとみずなのつなあえ だいこんのすましじる	みかん ・ にいがたじこみ		あずき とりにく つな	こめ、もちごめ、ごま かたくりこ	もやし、みずな、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、みつば
16火	よーぐると	ぎせいどうふ はむともやしのまよねーずいため ほうれんそうのみそしる	しんしゅうおやき (ながのけん)	こむぎこ、あぶら、 のざわなづけ、 ぶたみんち、みそ、 さとう、しお	とりにんち、とうふ、たまご ろーすはむ みそ	こめ かたくりこ まよねーず おつゆふ	にんじん、たまねぎ、えだまめ、ほししいたけ もやし、きゅうり、にんじん、こーん ほうれんそう、にんじん
17水	あかちゃん せんべい	さといもときのこのぐらたん だいこんとあぶらあげのさらだ きゃべつのすーぶ	ふかしいも		とりにんち、ぎゆうにゆう、ちーず あぶらあげ	こめ さといも、こむぎこ、 ばたー、ぼんこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、まっしゅるーむ だいこん、れたす、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
18木	りんご	◇ぶたばらとこんさいのにも こまつなとじゃこのごまあえ もやしのみそしる	こーんまよ とーすと	しよくぼん、 こーん、 まよねーず	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
19金	ほしの せんべい	すきやきうどん だいやとごさかなのあげあえ ちようじふのみそしる(しがけん)	ばなな		ぎゆうにく、やきどうふ だいや、かえりちりめん みそ	うどん かたくりこ ちようじふ	はくさい、ねぎ、しらたき、しいたけ、にんじん あおのり ほうれんそう、えのき、しめじ
20土		おべんとうもち					
22月	てつしお せんべい	あつやきたまごのみとそーすがけ おんやさい こんそめすーぶ	おれんじ ・ ♪きらずあげ	①ひとくちおかき	たまご、ちーず、ぎゆうにゆう、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 きゃべつ、ぶろっこりー たまねぎ、にんじん、ぼせり
23火		きんろうかんしゃのひ					
24水	ちーず	さつまいもごはん ししゃものてんぷら ぶろっこりー ごもくきんぴら のっぺいじる	まかろにの きなこあえ	まかろに、 きなこ	ししゃも とりにく	こめ、さつまいも てんぷらこ さといも、かたくりこ	あおのり ぶろっこりー れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
25木	ねじねじ あげ	ろーるぼん りんご ちんげんさいのくりーむすーぶ ぼてとさらだ	おにぎり	こめ、 さけなめしふりかけ	とりにく、とうふ、ぎゆうにゆう ろーすはむ	ろーるぼん かたくりこ、ばたー じゃがいも、まよねーず	りんご 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
26金	ばなな	◇じぶに(いしかわけん) ちぐさあえ だいこんとぶたにくのみそしる	よーぐると		とりにく あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ さといも、かたくりこ	にんじん、こんにやく、しいたけ、ほうれんそう にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
27土		おべんとうもち					
29月	みかん	なめし あまだいのしおやき きぬあげとかぶのにも じゃがいものみそしる	ぼたぼたやき		ちりめんじゃこ あまだい きぬあげ みそ	こめ、ごまあぶら じゃがいも	こまつな かぶ、かぶのは、にんじん にんじん、たまねぎ、わかめ、ねぎ
30火	ふわふわ ちっぷ	◇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	りんごけーき	こむぎこ、たまご、 さとう、あぶら、 りんご	ぎゆうすじにく、あつあげ、 ちくわ、うおしがあげ とうふ	こめ ごま	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

\* \_\_\_\_\_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。  
 \* □はこども園で作る手作りおやつです。  
 \* 献立名の後ろに(県名)がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。  
 \* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。

\* 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。  
 \* 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。  
 \* 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。