



# 給食だより

令和5年10月31日  
鏡洲保育園



秋も深まってきました。11月8日は「立冬」。暦の上では冬の始まりです。  
しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。



## 給食目標 和食の良さを知ろう



11月24日(いいにほんしょく)は  
「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

### 1 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本には海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

### 2 健康的な食生活を営む

和食の栄養バランスが取りやすく、だしとうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることができます。

### 3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。

### 4 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分けあい、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。

## 食育活動

15日(水)にぞう組さんとくま組さんがツナカレートースト作りをします！  
そこでレシピを紹介したいと思います。

### ツナカレートースト

<材料> 食パン1枚分(6枚切り)

- ・食パン 1枚
- ・玉ねぎ 20g
- ・シーチキン 20g
- ・マヨネーズ 10g
- ・カレー粉 0.1g(お好みの量で調整)

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにして茹でる。
- ② ①とシーチキン、マヨネーズ、カレー粉を混ぜあわせてパンにぬる。
- ③ 170℃に予熱をしたオーブンで5分焼く。  
\* 玉ねぎは炒めてもいいですよ。



## 旬の食材



### 白菜

鍋や煮物、サラダに調理方法は沢山あります。白菜にはカリウムが多く含まれていて、高血圧予防に期待でき、ビタミンCも含まれているので風邪予防にもおすすめの食材です。給食では白菜のツナ和え、すき焼き風煮、みそ汁で出ます。



### ブロッコリー

旬のブロッコリー甘みが強いので茹でるだけでも美味しいです。他にもフライやシチューに入れるのもおすすめです。ビタミンCやB-カロテンが豊富で抗酸化作用がある栄養素なので免疫アップにつながります。給食ではブロッコリーとコーンの和え物、添え野菜で出ます。



# 11月予定献立表



日	曜日	朝のおやつ (3歳未満児)		昼ご飯		午後おやつ		
1	水	お茶・ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 パンフキンスープ	マカロニサラダ		牛乳	カップケーキ	
2	木	牛乳・チーズ	魚の塩焼き 白菜のみそ汁	卵入り卵の花炒め		牛乳	りんご せんべい	
3	金	<b>文化の日</b>						
4	土	牛乳・せんべい	木の葉丼	甘酢きゃべつ		牛乳	バナナ	
5	日							
6	月	牛乳・ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	みかん		牛乳	プリン	
7	火	牛乳・コーンフレーク	<b>お弁当の日</b>			お茶	ヨーグルト クッキー	
8	水	お茶・ヨーグルト	うま煮 切り干し大根のみそ汁	フロッキーとコーンの和え物		牛乳	ウイナーポール	
9	木	牛乳・チーズ	魚の西京焼き すまし汁	洋風白和え		ミルク	柿 かいんとう	
10	金	お茶・ヨーグルト	けんちん汁 春雨サラダ	レバーの甘辛煮		牛乳	アップルケーキ	
11	土	牛乳・せんべい	ちゃんぽん	わかめときゅうりの酢の物		牛乳	ミニパン	
12	日							
13	月	お茶・ヨーグルト	すき焼き風煮 もやしのみそ汁	みかん		お茶	リムット	
14	火	牛乳・卵ボーロ	魚のきのこあんかけ チンゲン菜のスープ	きゅうりの昆布和え		ミルク	チーズ ビスケット	
15	水	お茶・ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 パンフキンスープ	マカロニサラダ		牛乳	☆ツナカレートースト	
16	木	牛乳・チーズ	魚の塩焼き 白菜のみそ汁	卵入り卵の花炒め		牛乳	りんご せんべい	
17	金	牛乳・ビスケット	<b>ハンバーグ かきたま汁</b>	<b>サラダ デザート</b>		牛乳	スティックパン	
18	土	牛乳・せんべい	木の葉丼	甘酢きゃべつ		牛乳	バナナ	
19	日							
20	月	牛乳・ビスコ	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	みかん		牛乳	プリン	
21	火	牛乳・コーンフレーク	もみじ揚げ かぼちゃのみそ汁	白菜のツナ和え		お茶	ヨーグルト クッキー	
22	水	お茶・ヨーグルト	うま煮 切り干し大根のみそ汁	フロッキーとコーンの和え物		牛乳	ウイナーロール	
23	木	<b>勤労感謝の日</b>						
24	金	お茶・ヨーグルト	けんちん汁 春雨サラダ	レバーの甘辛煮		牛乳	アップルケーキ	
25	土	牛乳・せんべい	ちゃんぽん	わかめときゅうりの酢の物		牛乳	ミニパン	
26	日							
27	月	お茶・ヨーグルト	すき焼き風煮 もやしのみそ汁	みかん		お茶	リムット	
28	火	牛乳・卵ボーロ	魚のきのこあんかけ チンゲン菜のスープ	きゅうりの昆布和え		ミルク	チーズ ビスケット	
29	水	お茶・ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 パンフキンスープ	マカロニサラダ		牛乳	ツナカレートースト	
30	木	牛乳・チーズ	魚の塩焼き 白菜のみそ汁	卵入り卵の花炒め		牛乳	大学芋	

※都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。