11がつ 給食だより

2025.10.31

鷹巣中央保育園

秋本番！山の木々も色づき始め紅葉が美しい季節になりました。
子どもたちの体は春には身長がに伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、体つくりをしていきましょう。

11月24日は「和食の日」

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため、11月24日は“いい日本食”「和食の日」と制定されています。
和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

和食には家族を守るたくさんの魅力があります

1　家族の生活習慣予防や長寿に
　ご飯を中心とした食事は栄養バランスが良く、健康的です。

2　だしや豊かな食材で味覚が育つ
　多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵があります。

3　旬の食材は安くて栄養価が高い
　食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材を五感で味わうことができます。

4　行事食で家族の絆を深める
　行事の節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学びましょう。

さつまいもは食物繊維が豊富!

　さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

　りんごがおいしい季節になりました。
スーパーなどでもいろいろなりんごが並んでいます。
最近では種類もさまざまでいろんな名前のりんごがありますね。
りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。
他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。
ただし、体によいからと食べすぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから注意しましょう。

11がつ　予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1 （未）ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
3 	4 （未）ごはん ・五目中華豆腐 ・カリカリささみ揚げ ・もやしの中華和え ・りんご （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク メロンパン	5 （未）ごはん ・ポークカレー ・フルーツのヨーグルト和え （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク せんべい・おにぎり	6 （未）ごはん ・鮭の味噌漬け焼き ・千草和え ・さつま芋の素揚げ ・沢煮椀 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト ほうれん草とチーズのソフトクッキー	7 （未）ごはん ・三色丼 ・ヨーグルト ・りんご ・芋の子汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 手作りカレーパン	8 （未）ごはん ・ポトフ風スープ ・ツナの甘辛煮 ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
10 （未）ごはん ・サバの竜田揚げ ・野菜のなめ茸和え ・南瓜の甘煮 ・かしわ汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 ジャムパン	11 （未）ごはん ・鶏肉のりんご照り焼き ・茹ブロッコリー ・スパゲッティサラダ ・なめこ汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク 米粉かりんとう	12 （未）ごはん ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋のニンニク炒め ・りんご ・野菜スープ （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 野菜ジュース おにぎり	13 （未）ごはん ・サーモンチーズフライ ・茹キャベツ ・切干大根の炒り煮 ・にら玉汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク 南瓜蒸しパン	14 お誕生会 お弁当はいりません 箸・おしぼりを持ってきましょう	15 （未）ごはん ・うどん汁 ・鶏そぼろ ・ヨーグルト （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） バナナ せんべい
17 （未）ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜の納豆和え ・煮っころがし ・キノコ汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 カリカリラスク	18 （未）ごはん ・鶏肉の味噌漬け焼き ・ごぼうの唐揚げ ・切干大根のサラダ ・大根汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク ココアバナナケーキ	19 （未）ごはん ・絹揚げちゃんぽん ・五目シュウマイ ・三色ナムル ・りんご （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト せんべい・おにぎり	20 （未）ごはん ・ポテトコロッケ ・茹キャベツ ・ひじきの炒り煮 ・豆腐汁 （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） ミルク 米粉クッキー	21 （未）ごはん ・クリームシチュー ・鮭のマヨネーズ焼き ・ブロッコリーのゴマ酢和え ・りんご （午前おやつ） ビスケット （午後おやつ） 牛乳 さつま芋ドック	22 （未）ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） バナナ せんべい
24 振替休日	25 （未）ごはん ・タラの味噌マヨ焼き ・野菜炒め ・ワンタンスープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク ハムチーズトースト	26 （未）ごはん ・鶏肉の塩麹揚げ ・茹ブロッコリー ・五目きんぴら ・じゃが芋汁 （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ミルク おにぎり	27 （未）ごはん ・根菜キーマカレー ・バナナ ・型抜きチーズ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） ジョア 未：ヤクルト 塩パン	28 （未）ごはん ・豚丼 ・春雨サラダ ・りんご ・中華コーンスープ （午前おやつ） せんべい （午後おやつ） 牛乳 肉まん	29 発表会