

~ 2018年11月号 ~



むつみキッチン

芸術の秋、実りの秋、食欲の秋。秋は素敵な季節です！
子どもたちの成長もいろいろなところで見られます。そして、日が沈むのが早くなり、風が冷たい季節になってきました。朝晩の冷え込みが激しくなってくるので、手洗い・うがいを習慣づけて、風邪をひかないよう、体調管理にも気を付けていきましょう♪

保育参観ありがとうございました！



10月は、保育参観で子どもたちの給食を食べる様子を見て頂き、それと同時に、試食もして頂きましたが、いかがでしたか？
我、園の給食は和食が中心の一汁三菜、薄味、出来るだけ多くの食材を使うように心掛けています。お父さんやお母さんがいると、いつも以上にはりきってパクパク食べている子、甘えてしまってあまり食べない子や、いつもと違う様子を、声をかけられてちょっと恥ずかしそうな可愛い姿もあったり、にじ・ひかり組さんは給食当番の様子や準備を行う姿も見ることができました。

さつまいも



もうすぐ芋掘りです♪
さつまいもにはエネルギーの素になるでんぷんがたっぷり含まれています。甘さの秘訣は、でんぷんがアミラーゼという酵素によって糖に変わるから！芋類の中ではカルシウムも多く、特に皮の部分に多いのでさつまいもは、皮ごと食べるのがオススメです。輪切りにすると、白い液体が染み出てくることありますが、これはヤラピンという成分。ヤラピンには腸の運動をよくしたり、便を柔らかくしたりする作用があります。さつまいもが便秘に良いというのは、食物繊維のおかげだけではなくヤラピンの働きによるものなのです。

新米の時期に なりました😊

新米は色の白さが目立ち軟らかく粘りがあり、香りも豊かです。5歳児、ひかり組が育てたお米も今、もみ取り、玄米から白米に精米中です。今月のどこかで、そのお米を使って全クラスおにぎりを作る予定です。自分で握ったおにぎりは、美味しさも二倍に！！個性豊かなおにぎりが出来るのを見るのも、楽しみです♡(保育園で使用しているお米も10月から新米に切り替わっています。)

炊けたご飯に混ぜるだけ！

ツナときのこの炊き込みごはん♪

【材料】

米 2合
酒 小さじ1
ツナ缶 1缶
なめたけ 60g

【作り方】

- ①米をとぎ、水を入れる
- ②お酒を加え、お米を炊く
- ③炊けたご飯になめたけ、ツナ缶を混ぜる

※ツナ缶は油揚げがオススメです☆



11月の毎週水曜日は〇〇の日！！

献立表★印の日

7日は海藻の日



海藻類は、成長が著しい時期に必要な栄養素です。水溶性の食物繊維が豊富で、この食物繊維は腸の動きを良くして簡単に言うと、便をやわらかくする作用があります。水溶性食物繊維とは、名前の通り水に溶けやすい食物繊維です。水溶性食物繊維の働きは、腸内細菌の作用を活発にし、乳酸菌などの菌を増やして腸内環境を改善することです。便秘気味の子どもに与えるのは効果的な食品の一つだと言えます。



14日は豆類の日



豆の力はすごいんです(-_-)☆大豆は“畑の肉”と言われていますが、それは肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質が含まれているからです。良質のたんぱく質、脂肪、炭水化物に、ミネラル、ビタミン、食物繊維、ポリフェノールなど、人間の体に必要な栄養素をたっぷりそなえています。鉄分といえば、ほうれん草のイメージが強いですが、ほぼ同じぐらいの鉄分が含まれています！

21日はきのこの日



子どもたちが苦手な食材の代表が葉物やピーマンに続いてきのこです！見回りをしてる中で、住吉むつみ保育園の子どもたちは、きのこの方が苦手な子が多いなと感じます。

火を通すとぐちゃっとする感じ、ぬるっとした舌触り、噛みにくい触感。それだけではなく、見た目が気持ち悪い、独特な香りが苦手という子もいます。きのこには栽培きのこを含め、たくさんの種類がありますが、中でも、生活習慣病予防に効果がある椎茸、免疫機能がアップする舞茸、安眠効果が得られるえのき、ヌルヌルがお腹を整えるなめこ、不足しがちな必須アミノ酸を含むしめじ、食物繊維が豊富なマッシュルーム、エリンギをメニューの中に取り入れました。作り方や、切り方、味付けを工夫して秋の味覚を楽しんでもらいたいです。(苦手な子が何も食べない！っていうことにはならないように提供する予定です。^^笑)

28日は根菜の日



根菜野菜には、カリウム(とり過ぎた塩分を排出する役割)や、糖質(エネルギー源)が含まれています。またいも類にはビタミンCが、ごぼうやレンコンには食物繊維とポリフェノールが豊富で、とって体に優しい野菜です。中でも、ごぼうやレンコンは堅さがあるので食べ応えがあり、よく噛む癖がつくことから、子どもたちには頑張っって食べてほしい野菜です。

※ 参考文献:野菜の便利帳

苦手な子にとっては、この献立は苦かもかもしれません。子どもの頃食べられなかったけど、大きくなって食べられるようになった、という経験はありませんか？今食べなくても、いつかは食べるかも、という気持ちの持ち方も大切です。頑張っって作ったのに、一口も食べなかった、という日もあるかもしれません。どうせ食べないなら、最初からお皿には乗せない。なんてことになってくると、でも、食べなくてもお皿には出してください。一口はなんとか食べたいけど、完食しなかった、という日もあると思います。もし、一口食べたなら、その一口を「食べられた！」と、一緒に大きく喜んであげてください。きっと、「次も食べてみよう！」の意欲に繋がりますよ。お父さん、お母さんの笑顔が、一番の好き嫌い克服の近道ではないでしょうか♪

1日 (木)	ご飯	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、醤油、酒、かつお出汁	14日 (水)	★	大豆入りキーマカレー	米、人参、玉ねぎ、しめじ、大豆水煮、合挽ミンチ、カレールフ、トマト缶、コンソメ、三温糖	26日 (月)	ご飯	秋鮭の生妻焼き	鮭、生姜、酒、塩、醤油、みりん、三温糖
	食卓	三色野菜の酢味噌和え カレーマカロニサラダ すまし汁 バナナ		食卓	いんげんの玉子焼き 枝豆とツナの和風サラダ 柿	卵、いんげん、椎茸、かにかま、醤油、みりん、かつお出汁 枝豆、きゅうり、ツナ缶、絹さや、もみり、マヨネーズ、醤油		食卓	鶏とろろのさっぱり煮 鶏のりボテサラ 黒だくさんみそ汁 みかん	鶏肉、大根、うずら、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酢、かつお出汁 じゃがいも、ハム、きゅうり、玉ねぎ、青のり、マヨネーズ、塩コショウ 白菜、人参、ごぼう、えのき、里芋、板こんにゃく、油揚げ、青ねぎ、麦みそ、かつお昆布出汁
2日 (金)	おやつ	きな粉蒸しパン	15日 (木)	おやつ	マールケーキ	小麦粉、バター、卵、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、ココア	27日 (火)	おやつ	スイートポテト	さつまいも、グラニュー糖、生クリーム、卵
	食卓	さばの甘酢あん しらたきチャンプルー ひじきの胡麻和え ちゃんぽんスープ グレープフルーツ		食卓	ご飯 ブリ大根 卵の花 キャベツのネギ塩和え かぶのすまし汁 バナナ	鯛、大根、厚揚げ、青ねぎ、酒、三温糖、醤油、みりん 豚ミンチ、おから、ひじき、ほうれん草、人参、椎茸、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお出汁 キャベツ、しらたき、長ねぎ、青ねぎ、ミニトマト、塩コショウ、鶏がら、ごま、ごま油 かぶ、かぶの葉、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁		食卓	ブルコギ炒め 春雨サラダ じゃがいもとほうれん草のチーズ焼き 生妻スープ りんご	牛肉、玉ねぎ、赤パプリカ、椎茸、もやし、にんにく、生姜、にんにくの芽、三温糖、醤油、ごま、ごま油 春雨、えび、卵、人参、貝割れ大根、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、ピザ用チーズ、ホワイトソース缶、コンソメ えのき、玉ねぎ、長ネギ、生姜、鶏がら、ごま油
5日 (月)	おやつ	塩ラーメン	16日 (金)	おやつ	ドーナツ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、油	28日 (水)	おやつ	ピザミックス	小麦粉、バター、砂糖、ごま、すりごま
	食卓	さんまの蒲焼き 小松菜、人参、しめじ、長ネギ、にんにく、生姜、豚バラ肉、片栗粉、ごま油、塩コショウ、鶏がら 豆腐のシーザーサラダ おひじき オレンジ		食卓	三色丼 さんまの竜田揚げ 春雨炒め 添え野菜 みぞれ汁 みかん	米、合挽ミンチ、卵、ほうれん草、三温糖、塩、醤油 さんま、生姜、醤油、片栗粉、油 えび、春雨、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、きくらげ、ニラ、ごま油、鶏がら ブロッコリー、さつまいも 大根、白菜、えのき、なめこ、生姜、鶏肉、わかめ、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁		食卓	豚肉煮 おひじきのツナマヨサラダ じゃがいも中華炒め 豆乳豚汁 バナナ	鶏肉、れんこん、ごぼう、人参、きぬぎ、しいたけ、板こんにゃく、三温糖、醤油、酒、かつお出汁 かぶ、かぶの葉、ツナ缶、マヨネーズ、塩コショウ、醤油、ごま じゃがいも、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、もたけ、合挽ミンチ、鶏がら、オリーブオイル 豆乳、大根、人参、さつまいも、里芋、油揚げ、青ねぎ、豚肉、麦みそ、かつお昆布出汁
6日 (火)	おやつ	抹茶クッキー	17日 (土)	おやつ	きなこフレーク	コーンフレーク、きな粉、三温糖、塩	29日 (木)	おやつ	バナナボリタン	パスタ麺、ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ、砂糖、ケチャップ
	食卓	マーマレードチキン ほうれん草のホットサラダ チリコンカン コンソメスープ りんご		食卓	うなぎの混ぜご飯 鶏肉甘酢ソース ほうれん草の白和え みぞれ汁 オレンジ	米、うなぎ、青ねぎ、もみり、醤油、三温糖 鶏肉、生姜、長ネギ、醤油、三温糖、酢、みりん ほうれん草、人参、豆腐、練りごま、醤油、三温糖 大根、人参、白菜、えのき、青ねぎ、わかめ、鮭、麦みそ、かつお昆布出汁		食卓	ブリ大根 卵の花 キャベツのネギ塩和え かぶのすまし汁 柿	鯛、大根、厚揚げ、青ねぎ、酒、三温糖、醤油、みりん 豚ミンチ、おから、ひじき、ほうれん草、人参、椎茸、三温糖、醤油、みりん、酒、かつお出汁 キャベツ、しらたき、長ねぎ、青ねぎ、ミニトマト、塩コショウ、鶏がら、ごま、ごま油 かぶ、かぶの葉、えのき、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
7日 (水)	おやつ	たらこクリームパスタ	18日 (月)	おやつ	クロクムッシュ	食パン、ハム、ピザ用チーズ、小麦粉、バター、牛乳、塩コショウ	30日 (金)	おやつ	黒ごまあんぱん	あんこ、黒ごま、強力粉、塩、砂糖、ドライイースト、油、牛乳
	食卓	ひじきご飯 わかめのとろろ和え ピーマンの塩昆布炒め もずくと油揚げのみそ汁 バナナ		食卓	さんまの蒲焼き 小松菜、人参、しめじ、長ネギ、にんにく、生姜、豚バラ肉、片栗粉、ごま油、塩コショウ、鶏がら 豆腐のシーザーサラダ おひじき グレープフルーツ	さんま、青ねぎ、塩、酒、片栗粉、三温糖、醤油、みりん 小松菜、人参、しめじ、長ネギ、にんにく、生姜、豚バラ肉、片栗粉、ごま油、塩コショウ、鶏がら 豆腐、レタス、きゅうり、貝割れ大根、にんにく、ミニトマト、ピーマン、マヨネーズ、粉チーズ、塩コショウ おひじき、わかめ、白菜、えのき、大根、味噌、かつお昆布出汁		食卓	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、醤油、酒、かつお出汁 人参、もやし、キャベツ、三温糖、酢、白みそ、醤油、すりごま マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、ハム、カレー粉、マヨネーズ、塩コショウ、三温糖 豆腐、大根、水菜、しめじ、なめこ、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁	
8日 (木)	おやつ	ヨーグルト	20日 (火)	おやつ	コロッケパン風パン	じゃがいも、合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、バター、醤油、みりん、かつお出汁、強力粉、イースト、塩、砂糖、油	20日 (火)	食卓	マーマレードチキン ほうれん草のホットサラダ チリコンカン コンソメスープ りんご	鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん、片栗粉 ほうれん草、もやし、人参、長ネギ、生姜、醤油、三温糖、酢、ごま油 合挽ミンチ、玉ねぎ、大豆、赤ピーマン、なす、じゃがいも、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、人参、コーン缶、南瓜、しめじ、ブロッコリー、コンソメ
	食卓	たいのあろしポン酢 春雨おろしか炒め 麻婆豆腐 すまし汁 柿		食卓	ご飯 マーマレードチキン ほうれん草のホットサラダ チリコンカン コンソメスープ りんご	鶏肉、マーマレードジャム、醤油、みりん、片栗粉 ほうれん草、もやし、人参、長ネギ、生姜、醤油、三温糖、酢、ごま油 合挽ミンチ、玉ねぎ、大豆、赤ピーマン、なす、じゃがいも、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース キャベツ、人参、コーン缶、南瓜、しめじ、ブロッコリー、コンソメ				
9日 (金)	おやつ	パイシューポテト	21日 (水)	おやつ	いと煮	南瓜、あずき、砂糖、塩	21日 (水)	★	焼豚チャーハン	米、焼豚、人参、青ねぎ、卵、塩コショウ、鶏がら、醤油
	食卓	ハヤシライス 鶏レバ煮 白菜とカニカマのサラダ グレープフルーツ		食卓	パン 牛肉のケチャップ炒め 長芋となめこの和え物 和風パスタ 豆腐の中華スープ バナナ	ローレンパン、クロワッサン 牛肉、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、ケチャップ、コンソメ、三温糖 長芋、なめこ、きゅうり、とろろ昆布、青のり、醤油、三温糖、酢、塩 パスタ麺、エリンギ、舞茸、ほうれん草、青ねぎ、にんにく、オリーブ油、醤油、みりん、もみり 豆腐、人参、椎茸、えのき、卵、片栗粉、鶏がら			食卓	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにゃく、三温糖、醤油、酒、かつお出汁 人参、もやし、キャベツ、三温糖、酢、白みそ、醤油、すりごま マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、ハム、カレー粉、マヨネーズ、塩コショウ、三温糖 豆腐、大根、水菜、しめじ、なめこ、醤油、みりん、塩、かつお昆布出汁
10日 (土)	おやつ	パンキッシュ	22日 (木)	おやつ	オレンジケーキ	小麦粉、バター、砂糖、卵、ベーキングパウダー、牛乳、マーマレードジャム、オレンジ	24日 (土)	食卓	じゃこごはん 白菜サラダ 豚肉の甘辛炒め すまし汁 みかん	米、しらす、かぶの葉、しそ、ごま、たくあん、塩 白菜、かぶ、ゆかり、マヨネーズ、酢、三温糖 豚、れんこん、三温糖、醤油 大根、人参、豆腐、青ねぎ、生姜、醤油、みりん、塩
	食卓	豚丼 マカロニサラダ 三色野菜 中華スープ みかん		食卓	炊飯の生妻焼き 鶏とろろのさっぱり煮 鶏のりボテサラ 黒だくさんみそ汁 オレンジ	鮭、生姜、酒、塩、醤油、みりん、三温糖 鶏肉、大根、うずら、いんげん、三温糖、醤油、みりん、酢、かつお出汁 じゃがいも、ハム、きゅうり、玉ねぎ、青のり、マヨネーズ、塩コショウ 白菜、人参、ごぼう、えのき、里芋、板こんにゃく、油揚げ、青ねぎ、麦みそ、かつお昆布出汁				
12日 (月)	おやつ	黒ごまトースト	24日 (土)	おやつ	ココアトースト	食パン、ココア、練乳	18日 (火)	食卓	ブルコギ炒め 春雨サラダ じゃがいもとほうれん草のチーズ焼き 生妻スープ りんご	牛肉、玉ねぎ、赤パプリカ、椎茸、もやし、にんにく、生姜、にんにくの芽、三温糖、醤油、ごま、ごま油 春雨、えび、卵、人参、貝割れ大根、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、ピザ用チーズ、ホワイトソース缶、コンソメ えのき、玉ねぎ、長ネギ、生姜、鶏がら、ごま油
	食卓	秋鮭の生妻焼き 鶏とろろのさっぱり煮 鶏のりボテサラ 黒だくさんみそ汁 オレンジ		食卓	さばの甘酢あん しらたきチャンプルー ひじきの胡麻和え ちゃんぽんスープ グレープフルーツ	鯛、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、エリンギ、きくらげ、醤油、三温糖、酢、ケチャップ、鶏がら、片栗粉 しらたき、にら、もやし、卵、桜えび、かつお節、鶏がら、醤油、塩コショウ ひじき、きゅうり、レタス、貝割れ大根、人参、醤油、三温糖、ごま 豚バラ肉、イカ、えび、キャベツ、人参、玉ねぎ、かまぼこ、牛乳、鶏がら、塩コショウ				
18日 (火)	おやつ	チーズクッキー	24日 (土)	おやつ	ココアトースト	食パン、ココア、練乳	18日 (火)	食卓	ブルコギ炒め 春雨サラダ じゃがいもとほうれん草のチーズ焼き 生妻スープ りんご	牛肉、玉ねぎ、赤パプリカ、椎茸、もやし、にんにく、生姜、にんにくの芽、三温糖、醤油、ごま、ごま油 春雨、えび、卵、人参、貝割れ大根、三温糖、醤油、酢、塩 じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、ピザ用チーズ、ホワイトソース缶、コンソメ えのき、玉ねぎ、長ネギ、生姜、鶏がら、ごま油

※ おやつには毎回、牛乳が付きまます。
※ 咀嚼力強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。

11月16日 お誕生会メニュー

三色丼
さんまの竜田揚げ
春雨炒め 添え野菜
みぞれ汁 みかん

