



令和5年

11月

鶴ヶ谷  
はぐくみ保育園

# 給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした一工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。10月は保育園で芋煮会を行いました。午前中は芋煮に入る食材をクラスで実際に切ったり、ちぎったりして観察してもらいました。普段はすぐ調理にだしてしまうため、じっくり見ることは出来ないのですが、今回は観察用に食材を用意したため隅々まで見る事が出来たようでした。秋の味覚たっぷりの芋煮は、普段少し苦手なものも食べやすくなるようで、おかわりの大鍋も空っぽになるまで食べてくれました。これからますます、気温が寒くなっていきますが、日々の給食でも、体も気持ちも温まるような食事の提供ができるよう心掛けていきたいと思ひます。



## 野菜を食べよう

だんだんと気温が下がり、体調を崩しやすい季節になりました。食卓に欠かすことのできない野菜ですが、食べることで野菜の中のビタミン・ミネラルなどが体内で働き、元気に健康に過ごせるよう手助けをしてくれます。毎日の食事ではいろいろな野菜をたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

### 野菜の働き



野菜の主な働きはこの5つ。野菜の種類や組み合わせによって私たちの身体に良い効果をもたらします。

野菜の主な栄養素は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の3つです。野菜の種類によって含有量は変わってきます。

身体の調子を整えます



免疫力を高めます



身体の機能を維持します



筋力や皮膚を強くします



腸内環境を整えます



### 冬の代表的な野菜



### 注目

これから出てくる冬の野菜のなかで根っこを食べる野菜(大根、かぶ、ごぼうなど)は身体を温めてくれる働きがあり、寒い季節に積極的に食べたい野菜です。

### 野菜を食べやすくする工夫

①よく茹でてから調理する



②油で揚げる



③だしを効かせる



④うまみのある食品(肉、魚介類、ツナなど)と組み合わせる



⑤塩でもみさつと洗ってから調理する



⑥しょうゆやごま等で香ばしい香りをつける



苦味などのほかに、硬い野菜や葉野菜のように薄すぎて噛み切れないうちに食べられず、その野菜が嫌いになることもあります。

大人が見本をみせながら一緒に楽しい食経験を重ね、食べ慣れさせることで次第においしく食べられるようになっていきます。

見守っていきましょう。



# 11月のこんだて

令和5年度  
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,じゃが芋と長ねぎのみそ汁,擬製豆腐,春雨サラダ,りんご	ココア揚げパン,牛乳
02	木	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,ミネストローネ,★ <b>フランス</b> ★たらのムニエル,ほうれん草とコーンのソテー,みかん	わかめおにぎり,牛乳
03	金		文化の日	
04	土	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃのバター煮,ソファール元気ヨーグルト	源氏パイ,ハッピーターン,白ブドウ&ほうれん草ジュース
05	日			
06	月	クラッカー,牛乳	ご飯,切干大根とかぼちゃのみそ汁,さけのごま風味焼き,★ <b>新潟</b> ★切り菜,バナナ	鶏そぼろご飯,麦茶
07	火	ジョア(マスカット)	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,うまっこりー,オレンジ	ごへいもち,牛乳
08	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,コーンスープ,鮭のムニエル,青のり粉ふき芋,グレープフルーツ	リングドーナッツ,牛乳
09	木	星たべよ,牛乳	ご飯,けんちん汁,骨太卵焼き,ブロッコリー,バナナ	きのこピザトースト,牛乳
10	金	ビスケット,牛乳	ご飯,カレースープ,納豆チーズオムレツ,キャベツサラダ,バナナ	マシュマロバー,牛乳
11	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,牛乳,大根と油揚げのべっこう煮,グレープフルーツ	バウムクーヘン,ハッピーターン,アップル&キャロットジュース
12	日			
13	月	ビスケット,牛乳	焼き肉丼,わかめスープ,きゅうり漬け,オレンジ	スイートポテトハリネズミ,チーズ,牛乳
14	火	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,まぐろの照り焼き,金平ごぼう,グレープフルーツ	焼き芋,ビスケット,牛乳
15	水	アップル&キャロットジュース	ご飯,キャベツとさつまいものコンソメスープ,マカロニオムレツ,小松菜のサラダ,りんご	お誕生日ケーキ,牛乳 
16	木	クラッカー,牛乳	ご飯,じゃが芋と油揚げのみそ汁,鮭の西京焼き,秋野菜の炒り煮,みかん	バウムクーヘン,チーズ,牛乳
17	金	ジョア(プレーン)	ポークカレーライス,大根サラダ,バナナ	クロワッサン,牛乳
18	土	ウエハース,牛乳	キーマカレー,牛乳,きゅうり漬け,オレンジ	ムーンライト,ハッピーターン,白ブドウ&ほうれん草ジュース
19	日			
20	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,みそけんちん汁,鮭の西京焼き,ひじきの炒り煮,オレンジ	たいやき,ハッピーターン,牛乳
21	火	クラッカー,牛乳	カレーマーボー丼,大根とツナの和え物,バナナ	チーズマヨラスク,牛乳
22	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,きのこスープ,ひじきハンバーグ,大根とツナの和え物,みかん	ツナスパゲティ,牛乳
23	木		勤労感謝の日	
24	金	ウエハース,牛乳	★ <b>和食の日</b> ★ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,鯖の塩焼き,切干大根煮,オレンジ	ごまマカロニ,揚げせんべい,牛乳
25	土	ビスケット,牛乳	豚丼,牛乳,里芋の煮ころがし,バナナ	バウムクーヘン,アップル&キャロットジュース
26	日			
27	月	クラッカー,牛乳	ご飯,春雨スープ,★ <b>中国</b> ★豚肉のチンジャオロース,かぼちゃのバター煮,みかん	ポップコーン,ムーンライト,牛乳
28	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,白菜と人参のみそ汁,カレー風味のポテトオムレツ,ひじきとキャベツのサラダ,バナナ	カステラ,牛乳
29	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,さばの甘辛揚げ焼き,さつまいものバター煮,オレンジ	レーズンポウル,牛乳
30	木	ジョア(マスカット)	★ <b>イタリア</b> ★ポロニューゼスパゲティ,ブロッコリーとツナのサラダ,バナナ	ひじきおにぎり,牛乳

## 今月の献立について

今月は、日本でももう馴染んでいる異国のお料理を取り入れています。フランスのムニエル、中国のチンジャオロース、イタリアのポロニューゼスパゲティです。ご当地料理は、新潟県の切り菜を提供予定です。野菜を細かく切って合わせるという意味合いでこの名前になったそうです。納豆とあわせ美味しく仕上げたいと思います。

※献立は都合により変更になることがあります。



		I初* - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	630	24.7	20.3	1.5
	目標量	620	25.6	17.2	1.6
3歳未満児	給与量	570	22.5	17.8	1.2
	目標量	540	22.3	15.0	1.5