



# 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月はいちよう組さんと焼きおにぎり作りとみそ汁作りを行いました。クラスで調理をすると、調理するごとに食材の香りがお部屋いっぱいになり、作っている時から期待が高まるようでした。煮干しただけの状態の香りも「いい匂い」と言っている姿もあり、風味の良さが伝わることも和食文化が継承されているんだと感じました。これからますます、気温が寒くなっていきます。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ます。



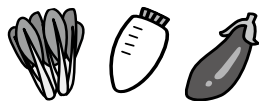
11月24日は和食の日です。日々、当たり前のように食べている和食は栄養バランスに優れた食事構成と言われている。和食献立の基本は、汁と菜でご飯を食べることです。「とんかつ」や「焼肉」で一汁二菜という基本型を守れば、健康的な和食ということができます。子どもの健康的な食習慣を築く上で、ご飯を中心とした一汁二菜の食事はとても大切です。

## ■ご飯を中心とした健康食

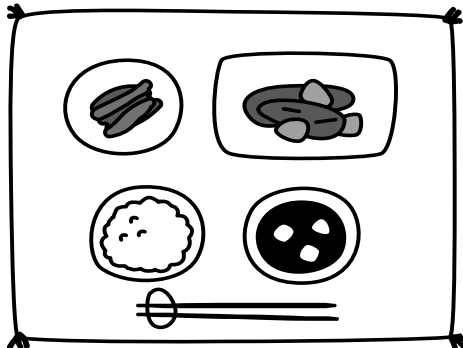
一汁二菜の献立の基本型を覚えると、簡単に栄養たっぷり健康的な食事づくりができます。

### ごはんと一緒に食べる旬の副菜

ビタミン・ミネラル補給



### 主役のごはん



### ごはんをおいしく食べる主菜

たんぱく質補給



### うま味たっぷり汁 (だし)

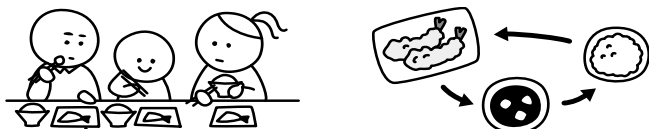


### ※一汁二菜のルール

- ①炭水化物(ご飯・麺)は重ねない
- ②主材料は重ねない
- ③同じ調理法を重ねない
- ④大盛りにしない

## ■一汁二菜で「三角食べ」上手を目指しましょう

“ばっかり食べ”とは一皿ずつ完食しながら食べすすめてしまう食べ方です。一方、「三角食べ」は日本人の昔からの食べ方で、「ご飯→汁→おかず」を均等に食べすすめ、旨味のある汁、塩味のあるおかずとご飯を口の中で混ぜ合わせながら味わう食べ方です。



ご飯を中心とした一汁二菜の食事は、口の中で調味する力を養います。(口腔調味)毎日の食事を“食育”も機会と捉えて、ただ食べるだけでなく、美味しさを味わうことができる食事を心がけましょう。

## 配慮食依頼表が変わります

期	児童名	配慮事項	月	日
今日の延長保育の利用(有・無)				
■お子さんの症状 ・下痢(体温度・下痢感・動機・回数 昨日 日 今朝 日) ・嘔吐・口内炎・その他( )				
■いつから? 昨日・今朝・その他( )				
■病院の受診 (有・無) ■薬 (有・無) 医師からの指示 ( )				
■今朝の食事内容 ( )				
■保育所の食事として提供しない内容 ( )				
■配慮の内容 ( )				

配慮内容が自由記入欄になります。必要な配慮事項をご記載ください。

嘱託医に相談したところ、症状は個人により異なり必要な配慮事項はそれぞれであることや、過度な配慮にならないようにとの話がありました。11月より改訂しますのでよろしくお願い致します。

# 11月の献立

令和6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	金	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	パウムクーヘン,牛乳
02	土	ウエハース,牛乳	豚丼,里芋の煮ころがし,バナナ	ドーナツ,牛乳
03	日			
04	月			
05	火	星たべよ,牛乳	ご飯,けんちん汁,骨太卵焼き,ブロッコリー,オレンジ	ジャムサンドクラッカー,牛乳
06	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,かぶとわかめのみそ汁,鮭の香りみそ焼き,じゃが芋カレーソテー,グレープフルーツ	ココア揚げパン,牛乳
07	木	クラッカー,牛乳	🍷焼き芋会🍷焼き芋,カレーマーボー丼,大根とツナの和え物,バナナ	わかめおにぎり,麦茶
08	金	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみそ汁,さばの塩焼き,切り干し大根煮,オレンジ	リングドーナツ,牛乳
09	土	ビスコ,牛乳	ハヤシライス,大根と油揚げのべっこう煮,グレープフルーツ	パウムクーヘン,せんべい(以上児)牛乳
10	日			
11	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,キャベツとさつま芋のコンソメスープ,マカロニオムレツ,小松菜のサラダ,りんご	フルーチェ,ビスケット,牛乳
12	火	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,キャベツの胡麻マヨネーズ和え,みかん	原宿ドック,牛乳
13	水	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	お誕生日ケーキ,牛乳
14	木	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋の味噌汁,鶏肉のごま味噌焼き,金平ごぼう,グレープフルーツ	きな粉トースト,牛乳
15	金	ジョア	ポロニューゼスパゲティ,野菜のスープ,ブロッコリーとツナのサラダ,バナナ	☆鹿児島☆からいもご飯,麦茶
16	土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,牛乳,さつま芋の甘煮,バナナ	せんべい,ウエハース,アップル&キャロットジュース
17	日			
18	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,カレースープ,ひじきハンバーグ,大根の和え物,みかん	ツナスパゲティ,牛乳
19	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,わかめと油揚げのみそ汁,さわらの香味焼き,ひじきの五目煮,オレンジ	たいやき,せんべい,牛乳
20	水	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,納豆チーズオムレツ,にぎやかおひたし,バナナ	マシュマロバー,牛乳
21	木	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,りんご	ごへいもち,牛乳
22	金	ビスケット,牛乳	<b>和食の日</b> ご飯,かぶのみそ汁,鯖の塩焼き,三色おひたし,みかん	さつまいももち,せんべい,牛乳
23	土			
24	日			
25	月	クラッカー,牛乳	ご飯,春雨スープ,豚肉のチンジャオロース,かぼちゃのバター煮,グレープフルーツ	ポップコーン,クッキー,牛乳
26	火	アップル&キャロットジュース	ご飯,なめこ油揚げのみそ汁,あじの香り焼き,切り干し大根と里芋の旨煮,バナナ	カステラ,牛乳
27	水	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐みそ汁,鯖のカレー竜田揚げ焼き,たたき胡瓜,オレンジ	きな粉サンド,牛乳
28	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,グレープフルーツ	クロワッサン,牛乳
29	金	星たべよ,牛乳	ご飯,切り干し大根とかぼちゃのみそ汁,鮭のごま風味焼き,いら納豆,バナナ	☆鳥取☆どんどろけ飯,麦茶
30	土	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃのバター煮,オレンジ	源氏パイ,せんべい(以上児)白ブドウ&ほうれん草ジュース

※献立は都合により変更になることがあります。

## 🍁 今月の献立について 🍁

今月のご当地メニューはごはんシリーズです。鹿児島県のからいもご飯はさつまいもご飯のことです。鹿児島県ではさつまいものことを「からいも」と呼ぶそうです。鳥取県からはどんどろけ飯を提供します。どんどろけは雷のことをさし、豆腐を油で炒った時の音をそのように表現するそうです。

		I補† - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	600	23.3	18.8	1.5
	目標量	590	24.4	16.4	1.6
3歳未満児	給与量	544	20.9	16.6	1.3
	目標量	520	21.3	14.4	1.5