



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

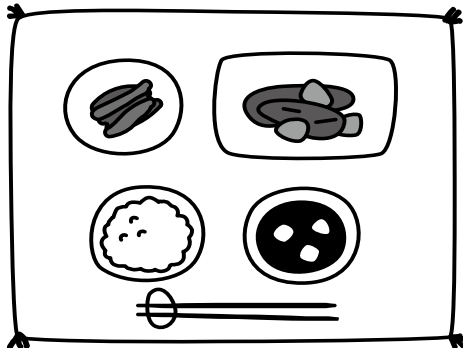
一汁二菜の献立の基本型を覚えると、簡単に栄養たっぷり健康的な食事づくりができます。

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)

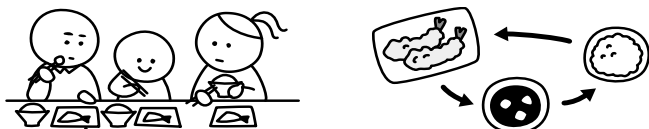


※一汁二菜のルール

- 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・動脈・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 ()				
■保育所の食事内容としてほしい内容 ()				
■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月のことば

01	じ			
02				
03	-			
04				
05				
06	い			
07	あ	焼き芋会 焼き芋 <small>あ</small>		
08	じ			
09				
10	-			
11				
12				
13	い			
14	あ			
15	じ			☆鹿児島☆
16				
17	-			
18				
19				
20	い			
21	あ			
22	じ			
23				
24	-			
25				
26				
27	い			
28	あ			
29	じ			☆鳥取☆
30				

今月の献立について

	kcal	g	g	
・A y	600	23.3	18.8	1.5
・A y	590	24.4	16.4	1.6
・A h y	544	20.9	16.6	1.3
・A y	520	21.3	14.4	1.5