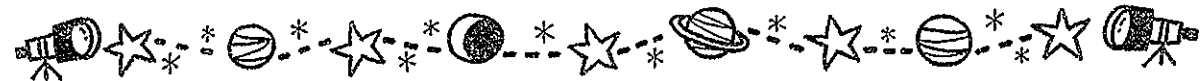


給食だより

2018年11月
五十川保育園

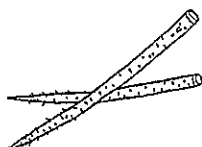


秋晴れのさわやかな日が続きますが、朝晩は冷え込み、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。1日の気温差が大きく、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。日頃から朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ十分な睡眠をとり、外から帰ってきたら必ずうがい・手洗いをしましょう。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べることが大切です。旬の野菜と言えば「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。



旬の食材

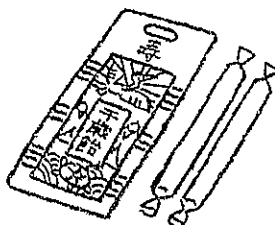
ごぼう



日本では煮物や天ぷらのかき揚げなどに使われていますが、中国では漢方薬などに用いられ、利尿や血液をきれいにする働きがあるといわれています。香りが高いですがアクが強く、空気にふれると変色してしまうので、切ったらすぐに水にさらします。水に長くつけすぎると風味や栄養が逃げてしまうので、注意しましょう。

七五三、千歳飴の始まり

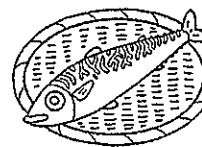
11月15日は七五三のお祝いの日です。神社へのお参りとともに習慣とされているのが千歳飴を配ることで、千歳飴は七五三が始まった江戸時代より続く伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子で



したが、もとは「せんねん飴」「せんざい飴」とよばれていました。千年の寿命を保つという意味が込められています。

旬の食材

サバ



「秋サバは嫁に食わずな」ということわざがあるように、秋は春～夏の産卵を終え、冬に向けて栄養を蓄えはじめるため、脂が乗っておいしくなります。この時期に捕れるのは、「真サバ」という種類です。サバは青魚の中でもDHAやEPAが豊富で、善玉コレステロールを増やし、血液をさらさらにする効果があるといわれています。

新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。

献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	
				10時	延長
1	木	1日 麦御飯 コロッケ レタス 納豆汁 15・29日 麦御飯 納豆汁 牛肉とピーマンの炒め煮	⊗ 焼き芋	⊕ パイン缶	⊕ みかん
2	金	麦御飯 味噌汁 魚の照り焼き ゆでブロッコリー	⊗	⊕	⊕
16	火	肉に炒め	フルーツみつ豆	チーズ	源氏パイ
17	土	和風スパゲティ バナナ ぶどうジュース	⊕かりんとう	⊕紫芋チップ	
5	月	麦御飯 サラダ菜 いわしのかば焼き風 白菜と春雨のスープ	⊗ ピザトースト	⊕ 桃缶	⊕ ミレービスケット
6	火	麦御飯 ゆでブロッコリー ひじき入り卵焼き さつま芋と蓮根の豆乳味噌汁	⊗6日林檎の ヨーグルトケーキ 20日中華蒸しパン	⊕ 野菜せんべい	⊕ 野菜スティック
7	水	ロールパン ローストチキン ソテー ホワイトシチュー	⊗ きな粉蒸しパン	⊕ バナナ	⊕ パイン缶
8	木	麦御飯 鮭の胡麻揚げ レタス シャッキリ味噌汁	⊗ 柿 ごぼうせんべい	⊕ 林檎	⊕ ゼリー
9	金	麦御飯 清汁 豚肉と大根の煮物 大豆のコロコロサラダ	⊗ ココアケーキ	⊕ みかん	⊕ うの花クッキー
10	土	けんちんうどん バナナ オレンジジュース	⊕ポップコーン	⊕ウエハース	
12	月	ミルクパン ポトフ ほうれん草とツナの和え物	ミルクココア 林檎 クラッカー	⊕ みかん	⊕ 桃缶
13	火	さつま芋御飯 飛竜頭 レタス	⊗ 13日メロンパン	⊕	⊕
30	金	清汁	30日かぼちゃ羹	⊕ ウエハース	バナナ
14	水	麦御飯 魚のもみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	⊗ チーズボール	⊕ キウイフルーツ	⊕ あられ
行事	27日	誕生会 昼食 唐揚げカレー マセドアンサラダ レタス 一口ゼリー 3時 林檎ジュース 苺のクレープ		⊗ スキムミルク ⊗ 豆乳 ⊕ 牛乳	