11月 食育だより

令和 3年度
認定こども園　さめ保育園
調理師　田村 侑美子
法人栄養士　坪 聖子

風も少しずつ冷たくなり冬の足音が聞こえてきました。実りの秋も終わりとなりますが、園の収穫では大根やさつまいもなど採れたての美味しい秋をいただくことが出来ました。
寒さが厳しくなると空気が乾燥し、免疫力が低下するもとになるので根菜やビタミン豊富な果物をメニューに取り入れていきたいと思います。引き続きご家庭でも手洗い・うがいの声かけをお願いいたします。

勤労感謝の日のいわれ

11月23日の勤労感謝の日の元になっているのは新嘗祭（にいなめさい）という行事で、今でも宮中や各地の神社でおこなわれています。「新嘗」はその年に収穫されたお米を神さまに奉り、恵みに感謝し口にすることです。食をはじめとした生産者の勤労に感謝し、旬の恵みをいただきましょう。

11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんにみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

旬の食材

サバ

国産のサバで一般に流通しているのはマサバとゴマサバですが、晩秋から冬にかけて旬を迎えるのがマサバです。脂ののったサバには、様々な健康効果で知られるEPAやDHAが豊富に含まれています。みそ煮やトマト煮にすると子どもも食べやすくなります。

サバ缶de唐揚げ

缶詰でいつでも魚の唐揚げを楽しめます。缶詰なので骨の心配も無用です。日持ちもし、カルシウムも生のサバより摂れるのでご家庭で数缶ストックしておくこともおススメします。

材料(約2人分)
- サバ缶大…1缶
- 長葱…2ｃｍほど
- 片栗粉…大さじ2

☆醤油…大さじ1弱
☆酢…大さじ1
☆砂糖…大さじ1
☆ごま油…大さじ1

①サバ缶はざるにあげ汁気を切っておきます
②タッパーに☆の調味料とみじん切りにした長ネギをいれて600wレンジで1分ほど加熱します
③さばの身に片栗粉をうすくまぶし、サラダ油を熱し高温でカラッと揚げます
④お皿に唐揚げをのせ、②のソースをかけて完成です
お好みでトマトやレモンなど添えれば華やかな一品となります

今日は何の日？

11月15日は、かまぼこの日

日本の文献にかまぼこが初めて登場したのは、平安時代の1115 年です。その年号を11（月）と15（日）に分け、全国蒲鉾水産加工業協同組合連合会が1983 年に制定しました。また11月15日は七五三で、昔から紅白のかまぼこが用意されていたことにも由来しています。

11月　予定献立のお知らせ

月　曜	献　立　名	離　乳　食	未満児おやつ	全園児おやつ（3時）
1日　（月）	鶏ささみカツ千切りキャベツ添え・かぼちゃの煮物・なめこの味噌汁・果物	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
2日　（火）	納豆の春巻きと温野菜・豆腐とニラの卵とじ・中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参白和え・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日　（木） スイミング	コロッケ千切りキャベツ添え・小松菜の白和え・わかめスープ・果物	おかゆ・じゃがいものすり煮・小松菜のペースト・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日　（金） 避難訓練	タラの五目あんかけ・ひじき煮・キャベツの塩昆布炒め・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・高野豆腐のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
6日　（土）	かき揚げ・煮しめ・温そうめん・果物	おかゆ・人参のだし煮・玉ねぎの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
8日　（月）	テリヤキチキンほうれん草添え・大根サラダ・シチュー・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・大根マッシュ・すまし汁	ヨーグルト	カルピス 菓子
9日　（火） 誕生会	ビビンバ丼・鶏のから揚げ・フライドポテト・チーズの春巻き・ボイルサラダ・すまし汁・ゼリー	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日　（水） 学びの教室 歯科検診	鮭の塩焼き大根おろし添え・引き昆布煮・豚汁・果物	おかゆ・大根のすり煮・根菜のペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 いももち
11日　（木） スイミング ふれあい広場	大根カレー・ボイルサラダ・ボイルウインナー・若竹汁・果物	おかゆ・根菜の柔らか煮・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 お好みやき
12日　（金）	肉じゃが・納豆・ほうれん草のおひたし・キノコ汁・果物	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・ほうれん草の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
13日　（土）	おでん・小松菜の白和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・小松菜の白和え煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
15日　（月）	ミートローフ温野菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 スィートポテトパイ
16日　（火）	餃子・ほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・豆腐のくずし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
17日　（水） 学びの教室	鮭フライ千切りキャベツ添え・切り干し大根の煮物・けんちん汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・さつまいものマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
18日　（木）	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・わかめの酢のもの・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日　（金） 習字教室	鶏と大根の煮物・納豆・春雨サラダ・キャベツと高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
20日　（土）	肉野菜炒め・サラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・キャベツのペースト・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
22日　（月）	豆腐入り肉団子ナポリタン添え・ボイルサラダ・わかめスープ・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーのくずし煮・すまし汁	ヨーグルト	カルピス 菓子
24日　（水） 学びの教室	豚バラと大根の甘辛煮・ほうれん草のおひたし・茶わん蒸し・せんべい汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・人参のグラッセ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 大学いも
25日　（木） スイミング ふれあい広場	キーマカレー・ジャーマンポテト・大根サラダ・すまし汁・果物	おかゆ・根菜のすり煮・豆腐のだし煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
26日　（金）	タラフライ千切りキャベツ添え・五目きんぴら・卵スープ・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・玉ねぎと人参の和風煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 かぼちゃパイ
27日　（土）	焼きビーフン・白菜のおひたし・すいとん汁・果物	おかゆ・白菜のペースト・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
29日　（月） 発表会 リハーサル	マーボー豆腐・粉ふきいも・バンバンジーサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 アップルパイ
30日　（火） 発表会 リハーサル	サバと大根の煮物・ほうれん草の白和え・鶏汁・果物	おかゆ・大根の柔らか煮・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

＜＜今月の目標＞＞　**食事のマナーを身につけましょう（未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節）**

前期の平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
525kcal	20.2g	18g	525kcal	21g	17g