



令和 4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

グッと冷え込み冬の足音が聞こえてきました。厳しい寒さになる前に風邪に負けない身体づくりの食材を取り入れて、身体も心も温まるようなごはんを作っていきたいと思います。引き続きご家庭でも手洗い、うがいのご指導をお願いします。

地域の食文化に親しもう

日本各地には地域に根づいた食文化があります。山形のただちや豆、京都の賀茂なす、鹿児島島の桜島だいこんなど地域の伝統野菜や、その土地ならではの調理法や食べ方があります。八戸の食文化として、今月はせんべい汁・ひつつみ汁・あずきぱっとを献立にしてみました。地域の食文化の大切さを、子どもたちにも伝えていきたいものですね。

子どもと一緒に 食べものクイズ

きのこが地球に誕生したのはいつ?

- ①約200年前 ②約2000年前 ③約2億年前

正解は③。きのこは菌類の一種で、菌類は植物や動物が誕生する前から生息しています。今のようなきのこを形成するようになったのは約2億年前からといわれています。



子どもに伝えたい食のマナー

姿勢よく食べる

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べものの消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片手をさげたりせず、足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるよう声かけしましょう。



鶏手羽中甘辛揚げ

行事食メニューで園児達に大人気な手羽中揚げです。お弁当や作り置きにも主役になれる一品です。

材料

- ・鶏手羽中…約7~10本
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…適量
- ・サラダ油…適量
- 甘辛タレ
- ・砂糖…大さじ3
- ・醤油…大さじ2
- ・酢…大さじ2
- ・水…大さじ2
- ・白ごま…大さじ1



- ①鶏肉を醤油と酒で下味をつけておきます
- ②タレを混ぜ合わせレンジで温めます
- ③鶏肉の汁気をきり、片栗粉を少々つけ170℃くらいの油で3分ほど揚げます
- ④お肉の油を切ったらタレを絡め合わせて完成です

子どもと学ぶ食のコトバ

◆柿は医者いらず

柿が実る秋は過ごしやすく、食べものも栄養豊富なので、病気になる人が少なくなるという意味で使われます。同じ意味で「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉もあります。秋の恵みをたくさん食べて、医者いらずで過ごしたいですね。



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 (火)	煮込みハンバーグ根菜とブロッコリー添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・根菜のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (水)	餃子小就学時健診	タンドリーチキン温野菜添え・春雨サラダ・けんちん汁・果物	菓子・牛乳	牛乳 菓子
4日 (金)	春巻き千切りキャベツ添え・ふろふき大根・若竹汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザ
5日 (土)	参観日 (ひよこ組1歳児)	鶏と大根の煮物・スタミナ納豆・ほうれん草の白和え・なめこの味噌汁・ゼリー	菓子・牛乳	牛乳 菓子
7日 (月)	野菜の肉巻きブロッコリー添え・切り干し大根の煮物・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのすり煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
8日 (火)	鮭の塩焼き大根おろし添え・白菜のおかか和え・せんべい汁・果物	おかゆ・大根のおろし煮・白菜の刻み煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 チーズ揚げ
9日 (水)	学びの教室	ポークカレー・ほうれん草のなめたけ和え・しゅうまい・豆腐と白菜の味噌汁・果物	菓子・牛乳	牛乳 菓子
10日 (木)	スイミング さめっこ広場	肉団子ナポリタン添え・引き昆布煮・すまし汁・果物	ヨーグルト	牛乳 菓子
11日 (金)	習字教室	赤魚の煮つけ・小松菜の白和え・豚汁・果物	菓子・牛乳	牛乳 アップルパイ
12日 (土)	おでん・納豆・わかめの酢のもの・キノコ汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・高野豆腐と人参のすり煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ひじき煮・高野豆腐となめこの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・高野豆腐のすり煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 ピザトースト
15日 (火)	唐揚げ温野菜添え・ポテトサラダ・大根の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・じゃがいものだし煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
16日 (水)	学びの教室	肉じゃが・白菜のおひたし・三色納豆・わかめの味噌汁・果物	菓子・牛乳	ヨーグルト
17日 (木)	スイミング さめっこ広場	レンコンはさみ揚げ温野菜添え・ほうれん草のなめたけ和え・すまし汁・果物	ヨーグルト	牛乳 菓子
18日 (金)	テリヤキチキンほうれん草添え・サラダスバゲティ・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・かぼちゃの甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 さつまいも蒸しパン
19日 (土)	さばと大根の煮物・ほうれん草の白和え・すいとん汁・果物	おかゆ・大根のマッシュ・ほうれん草の白和え風・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
21日 (月)	ミートローフブロッコリー添え・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・じゃがいものうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 あずきぱっと
22日 (火)	れんこんしゅうまい温野菜添え・小松菜のなめたけ和え・若竹汁・果物	おかゆ・小松菜のペースト・ブロッコリーのうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
24日 (木)	誕生会	きのこの炊き込みご飯・ Milfyユカツ・フライドポテト・タコさんウインナー・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (金)	避難訓練	マーボー豆腐・ほうれん草と白菜のおひたし・わかめの酢のもの・春雨スープ・果物	菓子・牛乳	ヨーグルト
26日 (土)	タラフライ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・大根のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
28日 (月)	豆腐の肉巻きブロッコリー添え・ポテトサラダ・なめこの中華風スープ・果物	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ
29日 (火)	スイミング	餃子とほうれん草のおひたし・春雨サラダ・わかめスープ・果物	菓子・牛乳	牛乳 菓子
30日 (水)	学びの教室	チキンカレー・大根サラダ・ジャーマンポテト・豆腐とわかめの味噌汁・果物	菓子・牛乳	牛乳 菓子

<< 今月の目標 >>

食事のマナーを身に付けましょう(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
529kcal	20.5g	18.7g	608kcal	25g	16.9g