

# 11月 食育だより

令和 5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

朝晩は寒くなり冬の足音が聞こえてきました。今年の夏がとても暑い日が続いたので秋があっという間に感じますね。今月は旬のもの、根菜類をとりいれて冬の寒さに負けないような身体づくりをしていきたいです。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。食事前は必ず手洗い・うがいを心がけましょう。

### 野菜の栄養を逃さない工夫

野菜には水に溶けやすい水溶性のビタミンを含んだものがあります。ゆでると野菜のビタミンが流れてしまうので、蒸すか、汁ごと食べられるような煮ものや汁ものにするのがいいでしょう。また、ビタミンAやDなどの脂溶性ビタミンは油で炒めると吸収率がよくなります。

### 茶碗蒸し

肌寒くなったので、温かい茶碗蒸しを給食に出したところ子ども達がとても喜んで食べていました。ご家庭用に茶碗蒸しレシピをアレンジしましたので是非ご賞味ください。

**材料(150ml 3個分)**

- ・卵...2個
- ・めんつゆ (3倍濃縮)...小さじ2
- ・塩...ひとつまみ
- ・鶏肉 (一口大にカット)...40g
- ・しいたけ(スライス)...1個
- ・三つ葉...少々
- ・お湯...300ml
- ・かつおぶし...5g

### 旬の食材 白菜

鍋に欠かせない白菜は、霜が降りる時季に甘みが増します。葉が詰まっているほど甘みが蓄えられているので、ずっしりと重く、外側の葉の緑が鮮やかなものを選びましょう。

- ①お湯にかつおぶしをいれ10分ほど置いておきます
- ②かつおぶしを濾します
- ③卵・調味料・だし汁をボウルにいれよく溶きます
- ④卵液をザルで濾します
- ⑤鶏肉としいたけを器の中に入れ卵液をいれ器にホイップ状をします
- ⑥蒸気があがった蒸し器に茶碗蒸しの器をいれフタをし、強火で1分、弱火で10分～15分ほど蒸します
- ⑦竹串をさして透明な汁がでてきたら出来上がりです。お好みで三つ葉をのせます

### 親子で学ぶ食の基本

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。

|                                        |                              |                           |
|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <p>かつお節<br/>お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ</p> | <p>昆布<br/>煮もの、鍋もの</p>        | <p>煮干し<br/>みそ汁、うどんだし</p>  |
| <p>干しいたけ<br/>めんつゆ、炊き込みごはん</p>          | <p>焼きあご<br/>鍋つゆ、めんつゆ、煮もの</p> | <p>野菜くず<br/>野菜スープ、煮もの</p> |

## 11月予定献立のお知らせ

| 月   | 曜   | 献立名                                          | 離乳食                         | 給食おやつ (3期)          |
|-----|-----|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| 1日  | (水) | 半日の教室                                        |                             |                     |
| 1日  | (水) | レンコンしゅうまい・温野菜添え・春雨サラダ・なめこの味噌汁・果物             | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁      | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 2日  | (木) | 肉じゃが・小松菜のおかか和え・キノコ汁・果物                       | おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・豆腐のペースト・すまし汁  | ヨーグルト<br>餅          |
| 4日  | (土) | おでん・ほうれん草のなめたけ和え・納豆・春雨スープ・果物                 | おかゆ・大根マッシュ・ほうれん草のペースト・すまし汁  | 菓子・牛乳<br>ヨーグルト      |
| 6日  | (月) | 厚揚げのはさみ焼き温野菜添え・切り干し大根の煮物・かきたま汁・ようこそ          | おかゆ・ブロッコリーの刻み煮・人参グラッセ・すまし汁  | ヨーグルト<br>餅          |
| 7日  | (火) | 鮭の煮つけ・親子煮とおひたし・豚汁・果物                         | おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁   | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 8日  | (水) | 豆腐ハンバーグ温野菜添え・かぼちゃの煮つけ・キャベツの味噌汁・果物            | おかゆ・かぼちゃの甘煮・豆腐のペースト・すまし汁    | ヨーグルト<br>餅          |
| 9日  | (木) | コロックキ切りキャベツ添え・ひじき煮・大根の味噌汁・果物                 | おかゆ・大根のマッシュ・じゃがいものうま煮・すまし汁  | ヨーグルト<br>餅          |
| 10日 | (金) | 人参の肉巻き揚げ千切りキャベツ添え・サラダスパゲティ・玉葱の味噌汁・果物         | おかゆ・人参の甘煮・キャベツの刻み煮・すまし汁     | 菓子・牛乳<br>おはろい(おはろい) |
| 11日 | (土) | 肉団子とナポリタン・ポイルサラダ・わかめスープ・ゼリー                  | おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁 | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 13日 | (月) | マーボー豆腐・春雨サラダ・ほうれん草なめたけ和え・キノコの味噌汁・果物          | おかゆ・豆腐のだし煮・ほうれん草のペースト・すまし汁  | ヨーグルト<br>餅          |
| 14日 | (火) | 鮭の塩焼き小松菜のおひたし・すき焼き風煮・すいとん汁・果物                | おかゆ・小松菜の刻み煮・白菜のうま煮・すまし汁     | 菓子・牛乳<br>ヨーグルト      |
| 15日 | (水) | タンダーチン温野菜添え・引き揚煮・白菜の味噌汁・果物                   | おかゆ・白菜のペースト・キャベツの刻み煮・すまし汁   | 菓子・牛乳<br>ヨーグルト      |
| 16日 | (木) | 鶏手羽と大根の煮物・わかめの酢もの・野菜ラーメン・果物                  | おかゆ・大根のうま煮・高野豆腐のくずし煮・すまし汁   | ヨーグルト<br>餅          |
| 17日 | (金) | ミートグラタン・ポイルサラダ・玉葱とえのきの味噌汁・果物                 | おかゆ・キャベツの刻み煮・豆腐のマッシュ・すまし汁   | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 18日 | (土) | 焼きビーフン納豆・納豆・茶碗蒸し・せんべい汁・果物                    | おかゆ・キャベツのうま煮・人参のペースト・すまし汁   | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 20日 | (月) | 煮込みハンバーグ温野菜添え・マカロニサラダ・ミネストローネ・果物             | おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁   | ヨーグルト<br>餅          |
| 21日 | (火) | 春巻き千切りキャベツ添え・わかめの酢もの・かぼちゃスープ・果物              | おかゆ・かぼちゃのマッシュ・キャベツの刻み煮・すまし汁 | 菓子・牛乳<br>ヨーグルト      |
| 22日 | (水) | ひじきの炊き込みご飯・厚揚げ・フライドポテト・ナポリタン・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー | おかゆ・豆腐のマッシュ・人参のうま煮・すまし汁     | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 24日 | (金) | 野菜の肉巻き温野菜添え・ポイルサラダ・なめこスープ・果物                 | おかゆ・じゃがいものマッシュ・人参グラッセ・すまし汁  | ヨーグルト<br>餅          |
| 25日 | (土) | さばと大根の煮物・小松菜の白和え・納豆・春雨スープ・果物                 | おかゆ・大根のうま煮・小松菜の白和えペースト・すまし汁 | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 27日 | (月) | ポークカレー・ジャーマンポテト・ポイルサラダ・わかめスープ・果物             | おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁    | ヨーグルト<br>餅          |
| 28日 | (火) | 鮭フライ千切りキャベツ添え・ひじきの炒り煮・大根と油揚げの味噌汁・果物          | おかゆ・大根のマッシュ・キャベツのうま煮・すまし汁   | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 29日 | (水) | デリヤキチンほうれん草添え・サラダスパゲティ・キャベツの味噌汁・果物           | おかゆ・ほうれん草のペースト・豆腐のペースト・すまし汁 | 菓子・牛乳<br>餅          |
| 30日 | (木) | れんこんはさみ揚げ温野菜添え・もやしとハムの酢のもの・かぶの味噌汁・果物         | おかゆ・人参の甘煮・かぶのうま煮・すまし汁       | ヨーグルト<br>餅          |

<< 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  |
| 527kcal        | 19.7g | 16.7g | 585kcal         | 24g   | 16g |