



11月 給食だより 献立表



令和5年度11月発行 第三吉備こども園



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳食期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

「米」をしっかり食べましょう

おまたせしました 新米の季節です！

お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食。お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は、お米の消費量は減少傾向にあります。今回は、バランスの良い食生活のために、改めてお米の良さを見直してみましょう。

《米の利点》

①安定して食べることができる

国は、米が不足して価格が高騰することがないように、米の需要の的確な見通しを策定し、生産調整を行い、米不足の場合に向けて備蓄をしています。自給率 100%で、安定した価格で購入できるお米は、日本の主食として守られている食べ物です。



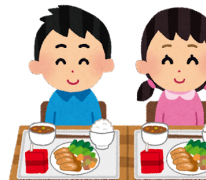
②子どもにとって食べやすい

お米は、炊くことである程度の粘土がでるため、口の中でバラバラになることなく噛め、スムーズに飲み込むことができます。また、お米を炊く時の水分量を変えれば、炊きあがりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。



③栄養・味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「米」。毎日、炊いたごはんを中心に、主菜と副菜を揃えることで栄養のバランスが整います。また、お米とおかずを交互に食べる三角食べをして、お米(甘味)とおかず(塩味)を口腔内で上手に混ぜ合わせることで、糖分、塩分を抑えながら、食事を楽しむことができます。



《米の購入のポイント》

お米にも美味しく食べることができる「期間」があります。玄米から精白米にすると劣化が早まるため、ポイントを抑えて、購入しましょう。

POINT 1 購入時に「精米年月日」を確認！

POINT 2 夏場は2週間、冬場は1ヶ月程度で食べきれる量を考える！

POINT 3 必要な量だけ購入！

☆購入後は、冷暗所で保存しましょう。



＜旬の食材：白菜＞

白菜にはビタミンCが含まれているので寒くなるこれからの風邪予防に期待できます。ずっしりと重みがあるものを選んで購入しましょう♪



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	水	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ 中華おこわ 魚の唐揚げ ごま塩サラダ 豆腐スープ 果物		牛菓 乳子	653.9 (518.3)
15	水	牛菓 乳子	豆乳ミートグラタン わかめスープ 果物		牛乳 青菜のおにぎり	601.9 (506.3)
2 16	木	牛菓 乳子	鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおかかあえ のっぺい汁		牛乳 ブラウニー	641.3 (509.2)
17	金	牛菓 乳子	手作りがんもどき 五色和え きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳 ふかしいも	600.6 (500.7)
4 18	土	牛菓 乳子	豚汁うどん 青菜の磯あえ 果物		牛菓 乳子	519.4 (492.2)
6 20	月	牛菓 乳子	そばろ丼 果物 おじゃがとじゃこのおかかあえ		牛乳 ジャムサンド	618.7 (519.9)
7 21	火	牛菓 乳子	チキン南蛮 キャベツとコーンの和え物 果物		牛乳 うの花チヂミ	594.0 (500.7)
8 22	水	牛菓 乳子	きのこシチュー コールスローサラダ トマト		牛乳 レーズンクッキー	602.5 (478.2)
9	木	牛菓 乳子	すきやき煮 もずくの酢の物 果物		牛乳 おはぎ	633.7 (531.7)
10 24	金	牛菓 乳子	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁		牛乳 10:菓子 チーズ 24:リンコンチップス 菓子	630.1 (531.7)
11 25	土	牛菓 乳子	八宝めん 焼きポテト 果物		牛菓 乳子	472.6 (456.2)
13 27	月	牛菓 乳子	五目煮 小松菜とツナの和え物 果物	麩のすまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン	633.9 (542.3)
14 28	火	牛菓 乳子	魚のカレーニエル サツマイモのきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 菓子 昆布	597.0 (496.6)
29	水	牛菓 乳子	千草焼き もやしの和え物 みそ汁		牛乳 バナナケーキ	597.7 (510.6)
30	木	牛菓 乳子	厚揚げと大根のそばろ煮 白菜の塩昆布あえ 手作りふりかけ		牛乳 サツマイモのオレンジ煮	576.2 (457.2)