



食育だより 11月



のぎき幼稚園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、外から帰った後や食事の前には「うがい」「手洗い」をしっかりとこない、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

地産地消



地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味でつかわれています。現在、季節や地域によらず、いつでも何でも手に入れることができるようになっています。便利になった一方で、作り手がみえない不安や食の安全性への不満などの声が高まり、「地産地消」が注目されるようになってきました。地産地消にはどのようなメリット・デメリットがあるのでしょうか。

○メリット○

- ①いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかがはっきりとわかるので、買う人が安心できる。
- ②栄養が豊かで新鮮な旬の食材を手に入れることができ、規格外のものも安く手に入れることができる。
- ③食べ物をつくったその土地で食べるので、運ぶ距離が短くてすみ、輸送中に出る排出ガスも少なくなる。

○デメリット○

- ①その地域だけでは賅えない食べ物がある。
- ②売れないものもある。
- ③その地域に根付かない食物も無理に育てることになる。



風邪の予防



予防には清潔と免疫力の維持が大切

人の多いところでは感染の危険性も高くなりますが、外出しないわけにはいきません。

インフルエンザを含む風邪は、日常の健康管理で、ある程度感染を防ぐことができ、また重症化も防ぐことができます。

手洗い・うがい

手洗いで菌やウイルスを洗い流し、清潔な布やペーパータオルで拭きましょう！うがいには、口や喉の洗浄し、たんを出しやすくする効果があります。



栄養・水分補給

栄養バランスの取れた食事を心がけ、体内の水分不足を補いましょう。



睡眠

規則正しい生活と睡眠を心がけましょう。理想的な睡眠時間は6~7時間といわれています。睡眠不足は抵抗力が低下してしまうため禁物です！



手洗い・うがいをおこない、しっかりごはんを食べて規則正しい生活を心がけましょう！



旬の食材 さつまいも

○さつまいもの栄養○

【炭水化物】→体を動かすためのエネルギー源になります。

【食物繊維(総量)】→腸内環境を整える・糖尿病の予防・肥満の予防に効果があります。

【カリウム】→塩分(ナトリウム)を排出する働きをします。むくみの予防・脳卒中の予防・血圧を下げる効果があります。

【カルシウム】→吸収率が悪いので、意識して摂取する必要があります。丈夫な歯や骨をつくる効果があります。

【マグネシウム】→丈夫な歯や骨をつくる・血圧を下げる。

【リン】→丈夫な歯や骨をつくる・エネルギーをつくり出す。



さつまいもと鶏肉の煮物

【材料】(4人分)

さつまいも 2本
鶏もも肉 250g
サラダ油 小さじ
1/2

★水 300ml
★醤油 大さじ4
★みりん 大さじ4
★砂糖 大さじ4

【作り方】

- ①さつまいもは洗ってから両端を切り落とし、皮ごと1.5~2cm幅の輪切りにします(特に太い部分は食べやすく1.5cmほどに)。切ったものは水にさらします。
- ②鶏肉は一口サイズに切って塩、こしょう(分量外)で下味をつけます。
- ③鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉の両面をさっと炒めたら水気を切ったさつまいもを加えます。
- ④★の水と調味料をすべて加え煮る。鶏肉のあくが出てくるのですくい取ります。
- ⑤15分程弱めの中火で煮て煮汁を飛ばした





令和6年度 11月給食よていこんだて(のざき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの さいいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
1日 金曜日	カレーピラフ		さつまいものサラダ オニオンスープ みかん缶	米、油、さつまい	豚ミンチ肉	玉ねぎ、人参、グリーン ピース、胡瓜、みかん 缶	コンソメ、塩、こしょ う、純カレー粉、エッ グケア、パセリ粉
4日 月曜日	振替休日(文化の日)						
5日 火曜日	ごはん	白身魚フライ	れんごんの金平 玉ねぎとわかめのすまし汁	米、油、ごま、ごま油	白身フライ、ちくわ、 わかめ	れんごん、人参、玉ね ぎ	ウスターソース、醤 油、みりん、だし、塩
6日 水曜日	ごはん	豚肉の焼き肉炒め	春雨サラダ かきたまスープ	米、油、春雨、砂糖、 ごま油、片栗粉	豚肉、卵	キャベツ、人参、ピー マン、玉ねぎ、にんに く、胡瓜、ねぎ、コー ン	塩、こしょう、焼肉の たれ、醤油、酢、中華 味
7日 木曜日	ハヤシライス		コーンサラダ ストロベリーゼリー	ハヤシライス、油、米、 ストロベリーゼリー	豚肉	人参、玉ねぎ、マッカル ム、グリーンピース、キャ ベツ、胡瓜、コーン	ケチャップ、エッグケ ア、塩、こしょう
8日 金曜日	黒糖ロール	鶏肉のトマト煮	コールスローサラダ バナナ	黒糖入りテーブルロー ル、じゃが芋、油	鶏肉、ツナ	玉ねぎ、ダイストマト 缶、キャベツ、人参、 バナナ	塩、パセリ粉、ケ チャップ、コンソメ、 エッグケア、こしょう
11日 月曜日	ソース焼きそば		しゅうまい 大根とツナのポン酢和え	焼きそば、油	豚肉、焼売、ツナ	キャベツ、人参、ピー マン、大根	焼きそばソース、ポン 酢
12日 火曜日	ごはん	豚肉ともやしの塩炒め	のり塩ふきいも 豆腐とわかめの中華スープ	米、ごま油、じゃが芋	豚肉、青のり粉、豆 腐、わかめ	もやし、パプリカミッ クス、しめじ、生姜、 にんにく	塩、こしょう、中華 味、酒、みりん、醤油
13日 水曜日	ごはん	鶏の唐揚げ	キャベツのおかか和え 玉ねぎと揚げのすまし汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、かつお節、油揚 げ	生姜、キャベツ、人 参、胡瓜、玉ねぎ	醤油、酒、塩、だし
14日 木曜日	ごはん	さわらのみそマヨ焼き	厚揚げと大根の煮物 春雨と椎茸のスープ	米、砂糖、春雨	さわら、味噌、厚揚げ	大根、人参、椎茸、ね ぎ	みりん、エッグケア、 醤油、酒、だし、中華 味、塩
15日 金曜日	ちらし寿司 七五三メニュー		ちくわの磯辺揚げ 花麩とえのきのすまし汁 ゼリーアラモード	米、油、花麩、オレン ジゼリーの素	でんぷ、刻みのり、ち くわ磯辺、豆腐、ホ イアップクリーム	胡瓜、コーン、えの き、みかん缶	ちらし寿司の素、塩、 醤油、だし
18日 月曜日	ごはん	高野豆腐とひき肉の旨 煮	かぼちゃコロッケ 切干大根とキャベツのみそ汁	米、じゃが芋、砂糖、 片栗粉、ミニ菜かぼ ちゃコロッケ、油	高野豆腐、豚ミンチ 肉、味噌	人参、玉ねぎ、グリーン ピース、切干大根、 キャベツ	醤油、塩、だし、ウ スターソース
19日 火曜日	親子丼		れんごんのサラダ 白桃缶 お麩ラスク(きな粉)	米、砂糖、切麩、油	鶏肉、卵、刻みのり、 ツナ、きな粉	玉ねぎ、れんごん、人 参、白桃缶	だし、醤油、酒、和風 ドレッシング
20日 水曜日	ごはん	白身魚の南部焼き	ポテトサラダ 白菜と揚げのみそ汁	米、ごま、砂糖、じゃ が芋	ホキ、油揚げ、味噌	コーン、人参、胡瓜、 白菜	醤油、塩、こしょう、 エッグケア、だし
21日 木曜日	照り焼きチキンバーガー		ブロッコリーと大豆のサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	パン、砂糖、油、じゃ がいも	鶏肉	キャベツ、ブロッコ リー、胡瓜、人参、玉 ねぎ	醤油、みりん、エッグ ケア、青シソドレッシ ング、コンソメ、塩、 こしょう
22日 金曜日	ごはん	豚肉の生姜焼き	インゲンとツナのマヨ和え けんちん汁	米、油、ごま油	豚肉、ツナ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、生 姜、インゲン、人参、 大根、ごぼう、ねぎ	醤油、酒、みりん、 エッグケア、だし、塩
23日 土曜日	勤労感謝の日						
25日 月曜日	ごはん	肉団子のトマト煮	マカロニサラダ 玉ねぎと大根葉のみそ汁	米、じゃが芋、油、マ カロニ	肉団子、ツナ、味噌	玉ねぎ、しめじ、ダイ ストマト缶、胡瓜、 コーン、大根、大根葉	塩、パセリ粉、ケ チャップ、コンソメ、 エッグケア、こしょ う、だし
26日 火曜日	サンマーマン 日本の郷土料理 神奈川県		小松菜の中華和え みかん	中華麺、油、片栗粉、 ごま油、砂糖	豚肉、カニカマ	キャベツ、もやし、玉 ねぎ、人参、生姜、に んにく、小松菜、切干 大根、みかん	醤油ラーメンスープの 素、醤油、酢
27日 水曜日	ごはん	鶏肉と秋の根菜の甘酢 あえ	ポパイサラダ 麩とわかめのみそ汁	米、さつまい、片栗 粉、砂糖、黒ゴマ、 油、切麩	鶏肉、わかめ、味噌	レンコン、人参、イン ゲン、ほうれん草、ト ウモロコシ	醤油、酢、塩、こしょ う、エッグケア、だし
28日 木曜日	かに風味ピラフ		もやしのごま和え 野菜のコンソメスープ りんごのケーキ	米、油、砂糖、ごま、 ホットケーキの素、 マーガリン	カニカマ、豆乳	赤ピーマン、玉ねぎ、マッカル ム、グリーンピース、もやし、 胡瓜、人参、りんご	コンソメ、塩、こしょ う、醤油
29日 金曜日	ごはん	チキンチャップ	ブロッコリーとコーンのサラダ キャベツとウインナーのスープ	米、砂糖、油	鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、しめじ、ピー マン、ブロッコリー、 人参、コーン、キャベ ツ	ケチャップ、ウスター ソース、塩、こしょ う、エッグケア、コン ソメ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

♡日本の郷土料理 神奈川県♡【サンマーマン】

サンマーマンとは、麺の上に、とろみの付いた野菜やお肉のあんかけがかかっているラーメンのことで、戦前、調理人たちのまかない料理として作られていた、とろみをつけた肉そばが元になっているといわれています。
サンマーマンには厳密な定義はないようですが、明らかな特徴として「肉ともやし、白菜を使用し、野菜はシャキッと手早く炒め、必ずとろみをつけ、コクのある具に仕上げる」というのは共通しているようです。