

給食だより

津田このみ学園
令和3年11月号

季節の移り変わりを感じるが多くなってきました。朝夕と昼間の気温差が大きい時期です。風邪予防のためにも手洗いうがいはもちろんのこと、食事のバランスをとり、温かい食事をするようにしましょう。

今月の給食目標 よく噛んで食べる

旬の食材 米・さんま・いわし・鮭・きのこ類・にんじん・チンゲン菜・芋類・柿・りんご・梨・栗

☆いい歯の日☆

よく噛んで食べることは身体にとってたくさんのいい効果があります。

噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

○よく噛むことによるメリット○

- ① 消化吸収を助ける
- ② 食べ過ぎを防ぐ
- ③ 虫歯・歯周病予防
- ④ 脳を活性化



○噛む回数を増やすには○

- ・ **食事の時間に余裕を持つ** → 時間に追われるとつい早食いになり、噛む回数も少なくなりがちです。
- ・ **一口の量を減らす** → 一口の量を減らせば、一食で噛む回数を増やすことができます。
- ・ **まずは噛む回数を5回増やす** → いきなり一口30回に増やすのは大変。まずは5回増やし、慣れてきたら更に増やしていきましょう。

11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食の良さを知って、子ども達に受け継いでいきましょう。

「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
↳ 素材の味わいを生かす調理技術・調理方法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
↳ 一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
↳ 季節に合った食材や食器の使用
- ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり
↳ 食を通して家族や地域とのきずなを深める



11月献立予定表

上段 給食 担当 小林
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
1 とうふとぶたにくのうまに マカロニサラダ	2 かれのうめてりあん ほうれんそうサラダ とりにくととうにゅうのみそしる	3 ぶんかのひ	4 すどり ぶたにくとはくさいのスープ	5 ☆あひる組・今在家分園 遠足弁当持参 さわらのタンドリーふう さんしょくやさいのごまあえ かすじる	6 パン バナナ ぎゅうにゅう
ブラウニーケーキ ぎゅうにゅう	てづくりヨーグルト ビスケット		ツナサンド ソイオレンジ	さけおにぎり	せんべい
8 とうにゅうチャウダー ひじきのごまマヨサラダ ちりめんじゃこのつくだに	9 さんまのしおやき ぼんずあえ ばちじる	10 ひめじふうおでん だいずとじゃこのさつとに	11 とりにくのからあげ ブロッコリーのこんぶちゃあえ きのこスープ	12 ☆しんメニュー しろみざかなのクリームコーンやき マセドアンサラダ とうふのみそしる	13 とりにくうどん チーズ
くだもの	鬻やさいたつぷりドリア ソイりんご	かみかみおやつ	シュガートースト ぎゅうにゅう	スイートポテト	せんべい
15 まーぼーとうふ はるさめサラダ	16 ☆三宅分園 1・2歳児 遠足弁当持参 さわらのばんこやき ブロッコリーのしおこんぶあえ はくさいのちゅうかスープ	17 もずくいりたまごやき チャプチェ わかめとえのきのすましじる	18 ちくぜんに ぶたにくとはくさいのみそしる	19 さけのしおやき ひじきとれんこんのサラダ パンプキンスープ	20 パン バナナ ぎゅうにゅう
きのこおにぎり	さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	てりやきツナトースト ソイオレンジ	くだもの	おこのみやき	せんべい
22 すきやきふう スパゲティサラダ	23 きんろうかんしゃのひ	24 てばもとのさっぱり ごぼうサラダ すましじる	25 ポークカレーシチュー きりぼしだいこんのもの	26 ☆3・4・5歳児(おみやげ) 0・1・2歳児(給食) ぶりのてりやき さんしょくあえ さといもとはくさいのみそしる	27 べんとうじさん
パンプキンケーキ ソイりんご		おたのしみパン	オレンジゼリー	ふかしいも	せんべい
29 にくじゃが ベーコンとキャベツのいためもの	30 さけのしょうがやき ハムとチンゲンサイのあえもの とりにくとはくさいのみそしる				
こまつなのケーキ ぎゅうにゅう	かみかみおやつ				