



給食だより



津田このみ学園
令和5年11月号

実りが楽しい季節になりました。秋が旬の食材には風邪予防になるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。給食では色々な秋の味覚をたくさん使い、バランスよく栄養が摂れるメニュー作りを心掛けています。しっかり食べて元気に過ごして欲しいですね。

今月の給食目標 よく噛んで食べる

旬の食材 さけ・さんま・さわら・きのこるい・ほうれんそう・はくさい・ごぼう・ブロッコリー・いもるい・みかん



11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎えます。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

- 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり



和食で育む 健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれています。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味覚を育む和食で、健やかな味覚を育てたいですね



11月献立予定表

上段 給食 担当 中島
下段 おやつ 担当 内藤

月	火	水	木	金	土
		1 とうふとぶたにくのうまにはるさめサラダ	2 3・4・5歳児足弁当持参 とりじゃが ささみとほうれんそう のあえもの	3 ぶんかのひ	4 ☆きぼうほいく イタリアンスパゲティ くだもの
		ジャムサンド ぎゅうにゅう	わかめおにぎり		せんべい
6 ひめじふうおでん だいずとじゃこのさつとに	7 カレイのごまがらめ こめこパスタサラダ ぶたじる	8 スタミナチキン ひじきとれんこんのサラダ ちゅうかスープ	9 マーボードウフ チャプチェ	10 ししゃものフレイクやき ほうれんそうと玉ねぎのあえ もずくときのこのスープ	11 ☆きぼうほいく カレーうどん チーズ
くだもの	新ひじきスパゲティ	フルーツポンチ	とうにゅうプリン	てりやきツナトースト ソイオレンジ	せんべい
13 ポークカレー ベーコンとキャベツ のいためもの	14 さわらのカレーやき リヨネーズポテト とうふとほいんのみそしる	15 ミートローフ ポイルブロッコリー ベーコンとキャベツのスープ	16 にくどうふ じゃがいもサラダ	17 カレイのオープンフライ ほうれんそうのちゅうかあえ とうにゅうコーンスープ	18 ☆きぼうほいく にくみそにこみラーメン くだもの
おこのみやき	てづくりフルーツヨーグルト ビスケット	セサミトースト ぎゅうにゅう	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	かみかみ ソイオレンジ	せんべい
20 にくみそどん ワンタンスープ	21 4・5歳児弁当持参 はっぼうさい ぎゅうにくとごぼうのあまから いため	22 さけのしおやき ぶろっこりのしおこんぶあえ カレーふうみスープ	23 きんろうかんしゃのひ	24 わしょくのひ ぶりのてりやき やさしとささみのうめマヨあえ さといもとはくさいのみそしる	25 ☆きぼうほいく べんとうじさん
くだもの	しおこんぶおにぎり	ココアトースト ぎゅうにゅう		ふかしいも ソイりんご	せんべい
27 ビビンバ もずくのちゅうかスープ	28 さばのたつたやき やさいのねりごまあえ かぼちゃスープ	29 すきやきふうに きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	30 むしどりのちゅうかあえ わかめスープ		
かみかみ ソイオレンジ	オレンジゼリー	だいがくいも	おたのしみパン ぎゅうにゅう		