給食だより

令和８年度

11月

鶴ケ谷
はぐくみ保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした一工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。10月は保育園で地域の方をお招きしていちょう組さん主催の芋煮会を行いました。はじめましての地域の方ともおいしい芋煮を一緒に食べることで親睦を深めることができたようでした。秋の味覚たっぷりの芋煮は、普段少し苦手なもの食べやすくなるようで、おかわりの大鍋も空っぽになるまで食べてくれました。これからますます、気温が低くなっていきますが、日々の給食でも、体も気持ちも温まるような食事の提供ができるよう心掛けていきたいと思います。

ご飯をおいしく食べよう

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

★ご飯の栄養

・ご飯は効率よくエネルギーをチャージすることができる

「ご飯」は、小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米には、パンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。

★ご飯のメリット

・ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

**・「おにぎり」にすることで
どこでもいつでも手軽に栄養補給ができる**

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食です。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからもわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

混ぜる具材で栄養をプラスすることができる！

自分で作ることで食べる意欲が高まる！

・体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。

・「安心」して食べることができる

粒状の食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ100％の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

11月のこんだて

令和8年度
鶴ケ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	日			
02	月	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐みそ汁,鯖のカレー竜田揚げ,たたき胡瓜,オレンジ	マカロニきな粉,星たべよ,牛乳
03	火		**文化の日**	
04	水	クラッカー,牛乳	ご飯,なめこ汁,かれいの磯辺焼き,ひき昆布の含め煮,バナナ	カステラ,牛乳
05	木	星たべよ,牛乳	ご飯,切干大根とかぼちゃのみそ汁,鮭の胡麻風味焼き,納豆和え,バナナ	コーンマヨトースト,牛乳
06	金	ビスケット,牛乳	ご飯,なめこと油揚げのみそ汁,あんかけ卵,にぎやかおひたし,りんご	ゆかりおにぎり,牛乳
07	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,さつまいものオレンジ煮,グレープフルーツ	オレンジゼリー,ぽたぽた焼き,白ブドウ&ほうれん草ジュース
08	日			
09	月	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,鶏肉のカレー焼き,大根と昆布の煮物,バナナ	キャロットスコーン,牛乳
10	火	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,わかめとじゃがいものみそ汁,さばの塩焼き,切干大根煮,オレンジ	レーズンボウル,牛乳
11	水	アップル&キャロットジュース	ご飯,ミネストローネ,鶏ののりから揚げ,小松菜のサラダ,りんご	わかめおにぎり,麦茶
12	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ポークカレーライス,キャベツのツナドレッシング,バナナ	スイートポテト,牛乳
13	金	星たべよ,牛乳	ご飯,けんちん汁,骨太卵焼き,ブロッコリー,りんご	豆腐ガトーショコラ,牛乳
14	土	ビスケット,牛乳	豚丼,里芋の煮ころがし,オレンジ	源氏パイ,ハッピーターン（以上児）,ジョア（ストロベリー）
15	日			
16	月	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐と油揚げのみそ汁,さばのみそ煮,青のり粉ふき芋,オレンジ	焼き芋,ハッピーターン,牛乳
17	火	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめとじゃがいものみそ汁,鶏肉のケチャップ煮,ほうれん草とツナの和え物,バナナ	ごまトースト,牛乳
18	水	星たべよ,牛乳	ご飯,豆腐みそ汁,鮭の香りみそ焼き,根菜きんぴら,みかん	バウムクーヘン,ハッピーターン,牛乳
19	木	ソフール元気ヨーグルト	ご飯,なすと油揚げのみそ汁,ほっけの塩焼き,かぼちゃのそぼろあんかけ,バナナ	リングドーナッツ,牛乳
20	金	アップル&キャロットジュース	焼肉丼,キャベツと春雨の中華スープ,オレンジ	たいやき,星たべよ,牛乳
21	土	クラッカー,牛乳	マーボー豆腐丼,牛乳,さつま芋の甘煮,バナナ	あんぱんまんソフトせんべい,ウエハース,アップル&キャロットジュース
22	日			
23	月		**勤労感謝の日**	
24	火	ビスケット,牛乳	**和食の日**ご飯,だいこんのみそ汁,鮭のみそチーズ焼き,青菜とのりのお浸し,みかん	おからのドーナッツ,牛乳
25	水	ジョア（プレーン）	ご飯,じゃが芋のみそ汁,さわらの香味焼き,ひじきの五目煮,オレンジ	鮭ごまおにぎり,牛乳
26	木	星たべよ,牛乳	バターロールパン,豆腐のクリームシチュー,うまっこりー,りんご	ごへいもち,牛乳
27	金	クラッカー,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,納豆チーズオムレツ,にぎやかおひたし,バナナ	マシュマロバー,牛乳
28	土	星たべよ,牛乳	カレーライス,牛乳,大根のべっこう煮,グレープフルーツ	ぽたぽた焼き,ウエハース,りんごジュース
29	日			
30	月	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,オニオンスープ,擬製豆腐,納豆マヨ和え,みかん	ツナスパゲティ,牛乳

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

11月24日は「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）と読む語呂合わせから「**和食の日**」とされています。保育園でも、ご飯とみそ汁等和食の組み合わせの献立を提供し、次世代への和食文化継承としていけたらと思っています。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	食塩 g
3才以上児	652	25.1	20.7	1.7
3才未満児	485	18.3	14.4	1.3