

11月給食だより

2020年10月30日(金)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)

冬に近づくとつれ、寒さに耐えるためエネルギーの消費量が大きくなります。鮭などの魚には脂がたくさんあって体を温め、いも類はエネルギー源になります。エネルギー消費量とは逆に免疫力は下がってくるので、冬の旬の食材をしっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

きのこ混ぜピラフ

きのこ類は、
低カロリーな
旬の食材です。



材料(1人分)

米	30g
しいたけ	5g
えのきたけ	5g
しめじ	5g
にんにく	0.2g
バター	0.5g
油	0.5g
塩	0.5g
しょうゆ	0.5g
人参	5g
冷凍グリーンピース	5g

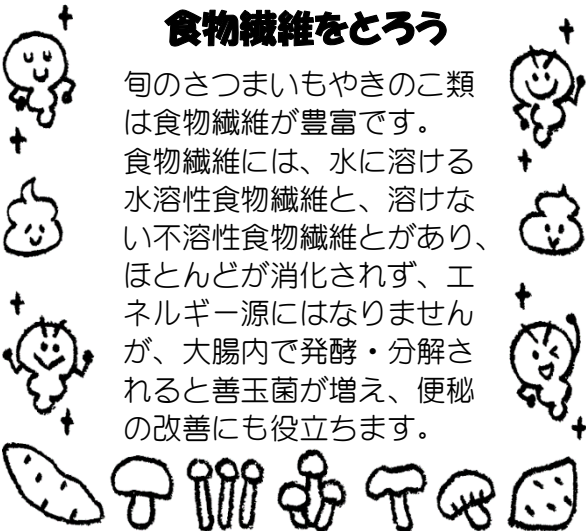
作り方

- ①米を炊く。
- ②しいたけは石づきを取ってせん切りにする。
えのきたけ、しめじは石づきを取って2cmに切りほぐす。
- ③フライパンにバター、みじん切りにしたニンニク、油を入れて熱する。
- ④良い香りがしてきたら、きのこを全て入れて炒め、塩を振ってしょうゆを回しいれる。
- ⑤人参はせん切り、またはみじん切りにして茹でる。
グリーンピースも茹でる。
- ⑥炊きたてのご飯に④⑤を混ぜ合わせる。



食物繊維をとろう

旬のさつまいもやきのこ類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されず、エネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



子どもと学ぶ料理の基本 包丁の使い方

包丁を扱うときは、食材を切る刃の部分さわらないことを伝え、注意しなければなりません。使う包丁は手に合ったサイズを選びましょう。持つときの基本は、柄の根元を親指で押さえるようにして軽く握り、食材に添える手は指先を丸め、ネコの手にします。まずはザクザク切れる葉もの野菜から始め、慣れてきたら同じ大きさに切ることや、にんじんなどの硬い食材を切ることにチャレンジしてみよう。



11月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
2	月	パン	卵の野山焼き・白菜の浸し・糸切り昆布の煮付・バナナ	スイートポテト
4	水	ごはん	プルコギ・フライドポテト・みかん	オレンジ蒸しパン
5	木	パン	ミートソーススパゲティー・白菜とほうれん草のごま和え・バナナ	フルーツ寒天
6	金	ごはん	豚肉の生姜焼き・キャベツの即席漬・じゃがいもの煮付・みかん	しょうゆ焼きそば
7	土		炒め豆腐・しらすと小松菜の和え物・バナナ	
9	月	ごはん	手羽元の煮込み・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・みかん	ちんすこう
10	火	パン	ポークビーンズ・白菜の浸し・みかん	さつまいものみそ蒸しパン
11	水	パン	野菜のあんかけうどん・短冊サラダ・柿	グレープゼリー
12	木	ごはん	焼魚・うの花炒り・大根とツナのサラダ・りんご	豆乳くずもち
13	金	ごはん	エビチリソース風・白菜とりんごのサラダ・みかん	ヨーグルト入りアップルケーキ
14	土		豚肉のいなか煮・白菜の浸し・バナナ	
16	月	パン	豚肉とさつまいものカレー煮・キャベツの浸し・みかん	レモンゼリー
17	火	ごはん	煮魚・冷拌三絲・さつまいもの甘煮・バナナ	野菜ジュースパンケーキ
18	水	パン	イカと野菜のカレー炒め・チーズポテト・みかん	きのこ混ぜピラフ
19	木	ごはん	豆腐と白菜の煮物・フライドかぼちゃ・りんご	乳酸菌入り人参ゼリー
20	金	ごはん	中華丼・小松菜とひじきの和え物・みかん	チーズスティック
21	土		卵とじ・大根の即席漬け・バナナ	
24	火	ごはん	さつまいもごはん・豚肉の竜田揚げ・マカロニサラダ・もずくスープ・みかん	ババロア(バニラ味)
25	水	ごはん	けんちん汁・納豆の磯和え・バナナ	ピザ風お好み焼き
26	木	パン	ホワイトシチュー・大根ときゅうりの和風サラダ・みかん	じゃこ菜めし
27	金	パン	鶏肉の塩焼き・スパゲッティーのカレーソース・茹ブロッコリー・みかん	さつまいもきなこ
28	土		大豆のいそ煮・小松菜の浸し・バナナ	
30	月	ごはん	イカと里芋の煮付・青菜のごまマヨネーズ和え・りんご	白玉団子の黒みつかけ

※11月の献立のテーマは「モリモリ食べよう 食欲の秋」です。
 ※今月の旬の食材は、さつまいも・ほうれん草・小松菜などです。
 ※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

