

11月

給食だより



令和7年
いやなが保育園
栄養士



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月8日はいい歯の日



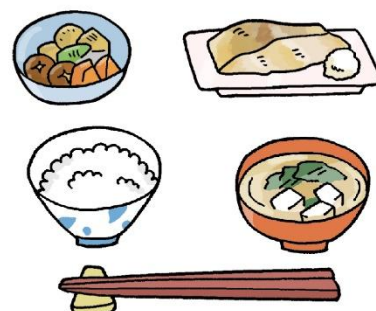
Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



給食レシピ紹介

鮭と枝豆炊き込みごはん

<材料>・米 2合

・鮭 2切 ・酒 大1

・冷凍枝豆 50g ・人参千切り 50g (ごぼう しめじ 椎茸 えのき等お好みで)

・出汁汁 ※・醤油 大1 ・塩 小1/2 ・酒 大1 ・味醂 大1

[作り方]

1. 米は洗ってざるにあげておく。
2. 鮭は骨ありならば骨を取り、酒をふりかけておく。
3. 釜に米、※印の調味料を入れて目盛りまで出汁、鮭、枝豆をいれて炊飯する。



豆腐バーグ

<材料>・鶏挽肉 200g ・豆腐 200g

① パン粉 20g 片栗粉 5g 甜菜糖 小1 塩 胡椒 小々

※ 醤油 味醂 酒 甜菜糖 各大1

[作り方]

1. ①の材料をボールに計っておく。(後から混ぜ合わせられるぐらいのもので。)
2. 1のボールに軽く水気をきった豆腐、挽肉を入れてよく捏ねます。
3. 好きな大きさに丸めたものを(空気抜きもして)フライパンで中火4.5分焼き、弱火にして蓋をし、5分焼きます。
4. ※印の調味料を3のフライパンに入れ、中火で煮詰めます。



春雨サラダ

<材料>・春雨 50g 胡瓜 1本 ハム 4枚 人参 1本

※ 酢 甜菜糖 胡麻油 醤油 各大2

[作り方]

1. 胡瓜 ハムは細切りにします。
2. 人参は細切りにし茹でて冷ましておく。
3. 春雨は表示通りにもどし、食べやすく切っておく。
4. ※調味料をボールに合わせて、胡瓜、ハム、春雨、人参を加え混ぜ合わせる。
○園では胡瓜もハムも茹でて提供しています。

