

11月 しょくじだより

R3. 11月 わらべのうち保育園

秋も深まり、野山や木々は赤や黄色彩られる時期になりました。食卓でも彩鮮やかな料理だと食欲も増しますよね。いつもの料理に1つ、秋の色どり食材を加えてみてはいかがでしょうか。
また、秋の深まりとともに、朝晩が肌寒く感じるようになり、感染症の流行する冬も近づいてきました。寒い日には体を温める食材を食べて免疫力を高め、強いからだ作りをしましょう。

秋の食育活動

先日は、保育園でも、芋ほり、さんま焼き、みそ汁作りといろいろな食育活動がありました。お芋は今年も豊作でたくさんのお芋がほれました。子どもたちがたくさんのお芋を持ち帰ってくれたので、その日にきんぴらにして芋づるまで味わいました。
さんま焼きは、秋晴れの気持ちいい日でしたので野外の網焼きでさんまを焼きました。子どもたちは「お魚、口開けてるね〜」「良い匂いがするね!」などそれぞれに発見があったようです。あかさんはさんまを網に乗せたり、トングで上手にひっくり返したりして、魚を焼くという体験をしました。丸ごと一匹を一生懸命ほぐしながらさんまの長い骨を見つつか食べましたよ。見たり、触れたり、匂いを嗅いだり、子どもたちはしっかり五感を使って秋を感じる体験をしました。



風邪予防のポイント

根菜たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。鍋や煮物にするとたくさんとれますね。

ビタミンAの多い食事

ビタミンAはウイルスが入りやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれます。

食後には果物を

ミカンや柿などに多く含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。

～根菜を使ったレシピ～

魚のおろし煮

材料(4人分)

- ・魚 4切れ (白身魚やサバなど)
- ・片栗粉 適量
- ・大根200g (大根おろしにする)
- ・こいくち 大さじ1強
- ・砂糖 大さじ1

《作り方》

①魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。(フライパンで焼いたり、油を塗ってオーブンで焼いてもOK)
②鍋にだし汁と調味料を入れ沸いたら大根おろしを入れ、少し煮えたら①をいれて、弱火で5分煮たらできあがり。

※いつものカレーをさつまいも・だいこん・きのこに替えた秋野菜カレーライスやシチューも簡単に秋の根菜を取れる献立になりますよ☆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鮭のレモン焼き ビーンズサラダ スープ フルーツ	ごはん 豚の生姜焼き 切干大根の中華風サラダ みそ汁 フルーツ		おにぎり 焼いも 豚汁 フルーツ 	ごはん 鯖の竜田揚げ いもいもサラダ みそ汁 フルーツ	五平餅 せんべい
鶏とごぼうの炊き込みご飯 お茶	黒ゴマ芋けんぴ 牛乳		ひじきごはん お茶	おからバナナケーキ 牛乳	
8	9	10	11	12	
ごはん 厚揚げそぼろ煮 青菜ツナ和え ベーコンけんちん汁 フルーツ	ごはん 鮭のパン粉焼き 大根の煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん 鶏レバーの唐揚げ 洋風白和え みそ汁 フルーツ	黒米おにぎり 鶏の中華焼き 里芋サラダ ブロッコリー・トマト フルーツ	ごはん 魚の照り焼き 納豆サラダ みそ汁 フルーツ	ホットケーキ クッキー
ごま昆布おにぎり お茶	かぼちゃのケーキ 牛乳	鮭ときのこの炊きこみご飯 お茶	みそスコーン 牛乳	もちもちゴマだんご 牛乳	
15	16	17	18	19	
ごはん マーボーナス 大根サラダ スープ フルーツ	ごはん 魚の野菜衣揚げ 白菜とベーコン煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 じゃが芋みそだれ みそ汁 フルーツ	ごはん 鮭のもみじ焼き 里芋とイカ煮 みそ汁 フルーツ	ごはん 森の幸ハンバーグ 大豆ともやしのナムル みそ汁 フルーツ	きなこだんご クラッカー
夕焼けおにぎり お茶	きなこラスク 牛乳	バースデーパン 牛乳	秋なすのスパゲッティ お茶	鯖缶ごはん お茶	
22	23	24	25	26	
ごはん 鮭グラタン 春雨サラダ スープ フルーツ		ごはん さんま酢醤油煮 レンコンのゴマネーズあえ みそ汁 フルーツ	ごはん かぼちゃコロッケ 大根とひじきのサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが 春菊の胡麻和え みそ汁 フルーツ	蒸しパン せんべい
りんごとレーズンの蒸しパン 牛乳		ぱりぱりピザ 牛乳	大豆じゃこごはん お茶	芋ようかん 牛乳	
29	30				
ごはん チャプチェ ブロッコリーサラダ スープ フルーツ 大学芋 牛乳	ごはん 魚のおろし煮 青菜和え みそ汁 フルーツ きつねごはん お茶				