

2019/11月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
01	金	ごはん、鶏のごまから揚げ、きゅうりととり卵のサラダ、白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳、ココアホットケーキ
02	土	中華丼、切干し大根のサラダ、わんたんスープ、りんご	牛乳、野菜蒸しパン
03	日	<文化の日>	
04	月	<振替休日>	
05	火	ごはん、肉じゃが、ほうれん草のサラダ、なめこ豆腐のみそ汁	牛乳、簡単チーズケーキ
06	水	ごはん、マーボー豆腐、チンゲン菜の中華あえ、はるさめとたまごのスープ	牛乳、お好み焼き
07	木	パン、コーンミートローフ、ブロッコリーサラダ、豆乳野菜スープ	牛乳、菜飯しらすおにぎり
08	金	ごはん、みそカツ、ポテトサラダ、かき玉汁	牛乳、ぶどうゼリー、ビスケット
09	土	カレー風味のトマトライス、小松菜のサラダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、フレンチトースト
10	日		
11	月	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き、春雨のマヨネーズサラダ、八杯汁	牛乳、豆乳かんてん
12	火	ごはん、肉豆腐、にんじんとツナの炒め物、キャベツとえのきのみそ汁	牛乳、メロンパン風クッキー
13	水	ごはん、酢鶏、ほうれん草のナムル、豆腐とわかめのスープ	牛乳、カスタードクリームパン
14	木	パン、さつまいものカレーコロッケ、せん野菜サラダ、クリームコーンシチュー	麦茶、鮭おにぎり
15	金	三色どんぶり、きゅうりとえのきたけの酢の物、チンゲン菜とわかめのみそ汁、りんご	牛乳、チーズ蒸しパン
16	土	ごはん、鶏つくねあんかけ、小松菜のごま和え、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、バナナのパンケーキ
17	日		
18	月	ごはん、魚のごま照り焼き、れんこんのきんぴら、厚揚げとごぼうのみそ汁	牛乳、おからドーナツ
19	火	ごはん、擬製豆腐、大根とツナのあえ物、じゃがいもとなすのみそ汁	豆乳、ココア、りんごヨーグルト
20	水	コーンバターみそラーメン、フルーツポンチ	牛乳、いなり寿司
21	木	パン、ミートボールのトマト煮、ブロッコリーとコーンのソテー、キャベツと卵のスープ	牛乳、五平餅
22	金	きのこごはん、凍り豆腐のから揚げ、きゅうりとささみのごまサラダ、青菜とさつま芋のすまし汁	牛乳、煮豆蒸しパン
23	土	<勤労感謝の日>	
24	日		
25	月	ごはん、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、五目汁	牛乳、クラッカージャムサンド
26	火	ごはん、鶏肉の胡麻ソースからめ、きゅうりの華風サラダ、中華コーンスープ	豆乳、ココア、プリン、ビスケット
27	水	ごはん、厚揚げのみそ炒め、小松菜のおかかあえ、だいこんのすまし汁	牛乳、豆乳もち
28	木	パン、白身魚のフライ、パスタサラダ、豆乳ポトフ	牛乳、おやつ雑炊
29	金	ひき肉カレー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	牛乳、かぼちゃパン
30	土	親子丼、白菜のごま酢あえ、もやしとあげのみそ汁	牛乳、豆腐団子

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

お米を健康的においしく食べる

日本人が毎日食べる、主食の「ごはん」。お米の選び方、保存方法、炊き方、食べ方など、ちょっとこだわると、ごはんのおいしさはグンと広がります。新米が収穫される今の時期、「ごはん」のおいしさに注目して、食生活の満足度アップにつなげましょう。



★基本を知っておいしく食べる

1・好みのお米を探す

価格が高いお米だからおいしい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くおいしいお米が出回っています。お米は品種によって、噛み応え、味が違います。咀嚼力が低い子どもには、甘みを感じやすい「少しもっちり」、「やわらか」なお米が好まれます。

2・購入量と保存方法

お米の劣化は「精米」した時から始まります。購入する際には、精米日を必ず確認し、2週間ぐらいで食べることができる量を購入しましょう。お米の劣化となる高温、多湿を避けるため、密封できる容器に入れて、冷蔵庫などで保存すると、おいしさが長持ちします。

★お米のおいしい炊き方

ごはんの材料は「米と水」のみ。毎日同じ炊き上がりにするためには、手早く洗い、正しく計量することが大切です。いつも、同じ位置から同じ目線で、メモリを確認しましょう。そして、しっかり浸水し、炊きましょう。

★お米の良さを再確認

・価格が安い～まとめて購入するお米ですが、一食分は低価格です。

・減塩、減糖につながる～材料は米と水だけ。とり過ぎが問題となる塩・砂糖・油を使用しません。

・咀嚼力がみにつく～粗食品の米は、粉製品のパンや麺に比べて噛む力が必要です。



◆ 朝ごはんにも最適な「ごはん」 ◆

朝ごはんは、人間の「体内時計」を動かすスイッチです。朝起きて光を浴びることで、脳の中樞時計が動き、朝ごはんを食べることで、各臓器にある末梢時計が動き出します。そして、両者が正しくリズムを刻むことにより、体温、ホルモン、免疫など、体の大切な機能が調整されています。ごはんはパンに比べて水分が多く、子どもにとって食べやすく、栄養的にも炭水化物が豊富で効率よくエネルギーを補給することができます。

