

令和5年11月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	わかめごはん, 鶏だんご鍋, ひじきの五目煮, バナナ	牛乳.お好み焼き
2	木	ジャムパン, 白身魚のカレーピカタ, ミルクポテト, ブロッコリー, ミニトマト, 青菜としめじの豆乳スープ	牛乳.昆布おにぎり
3	金	<文化の日>	
4	土	親子丼, 白菜のごま酢あえ, じゃがいもとあげのみそ汁, オレンジ	牛乳.にんじんケーキ
5	日		
6	月	ごはん, 魚のから揚げ, きゅうりと華風サラダ, 鶏ひきと小松菜みそ汁	牛乳.くりと小豆の蒸しパン
7	火	ごはん, 鶏肉のごまだれかけ, さつまいもの甘煮, 厚揚げととごぼうのみそ汁	牛乳.いちごジャムのケーキ
8	水	ごはん, マーボー豆腐(キッズ), もやしとわかめのナムル, チンゲン菜といものスープ, キウイ	牛乳.豆腐もち
9	木	パン, ポークビーンズ, ほうれん草とコーンのソテー, フルーツミックス	牛乳.焼きおにぎり
10	金	ごはん, 豆腐バーグのあんかけ, パスタサラダ, なすとねぎのみそ汁	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
11	土	プルコギ丼, きゅうりのツナあえ, 豆腐スープ	牛乳.蒸し芋
12	日		
13	月	ごはん, 焼き鮭, れんこんのきんぴら, 豆腐とたまねぎのみそ汁	牛乳.野菜蒸しパン
14	火	ごはん, 豆腐の五目焼き, 切干し大根のうま煮, 白菜といものみそ汁	牛乳.バナナのパンケーキ
15	水	野菜たっぷりカレー, ブロッコリーの三色サラダ, りんご	牛乳.豆腐だんご
16	木	パン, 白身魚のフライ, せん野菜サラダ, 野菜コーンスープ, オレンジ	牛乳.豆おにぎり
17	金	ごはん, 豚肉のあんからめ, ポテトサラダ, 切干大根のみそ汁	牛乳.蒸しまんじゅう
18	土	ごはん, 肉豆腐, はるさめサラダ, かぼちゃとなすのみそ汁, パイン缶	牛乳.簡単チーズケーキ
19	日		
20	月	炊き込みごはん, 小松菜のごまあえ, 石狩鍋風汁, バナナ	牛乳.おからドーナツ
21	火	ごはん, 肉だんご, ビーフンと野菜炒め, ほうれん草の卵スープ	豆乳.ココアプリン
22	水	きのこうどん, さつま芋の天ぷら, フルーツポンチ	牛乳.きな粉ホットケーキ
23	木	<勤労感謝の日>	
24	金	ごはん, 納豆の落とし揚げ, ブロッコリーのごま酢あえ, 五目みそ汁	牛乳.おやつ雑炊
25	土	豚肉のしょうが煮丼, 小松菜とえのきのみそ汁, バナナ	牛乳.フレンチトースト
26	日		
27	月	ごはん, 魚のおろし煮, かぼちゃサラダ, 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳.ぶどうゼリー.ビスケット
28	火	ごはん, 厚揚げのそぼろ煮, 白菜ののりあえ, もやしと大根のみそ汁, パイン缶	牛乳.スイートポテト
29	水	中華丼, きゅうりとチーズの酢のもの, 豆腐となすのスープ, オレンジ	牛乳.豆腐カスタードクレープ
30	木	パン, メンチカツ, ブロッコリーとトマトのごまサラダ, さつまいものスープ	牛乳.菜飯おにぎり

**ご飯をしっかり食べましょう**

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**

**・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする**

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「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てもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。

**・「安心」して食べることができる**

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。

**★ご飯のメリット**

**・ゆっくりと噛む習慣が身につく**

粒状のお米から作るご飯は、小麦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」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給**

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。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。

**・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、消化に良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。

・お腹がすいたときにすぐ食べられる

・混ぜる具で栄養をプラス



・子どもに合わせて大きさを変えられる

・自分で作れば「食べる意欲」が高まる



