

11月 はなまんだより 2024年

だんだんと日が短くなり、肌寒い日が増えてきました。これからは温かいものや冬野菜が美味しい季節、寒い日には体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう！

10月の献立

郷土料理N長崎 トルコライス

トルコライスとは、トルコ料理だと思われてしまうかもしれませんが、長崎のご当地グルメでピラフ、スパゲッティ、とんかつをワンプレートに盛り付けた料理のことです。名前の由来はいくつもあり、一つには黄色いサフランライスがインド、スパゲッティがイタリアを示し、とんかつがインドとイタリアの架け橋になるという解釈から、ちょうど真ん中に位置するトルコの名前をつけたといわれています。また一つには、ピラフ、スパゲッティ、とんかつの3種類があることから、3色を意味するトリコロールの名が付き、トリコが転じてトルコになったなど、他にもあるようです。

※給食では、サフランライスではなくピラフを提供しました。好きな料理ばかりがお皿の中に入っていると喜んでくれた子ども達です。



11月24日 和食の日

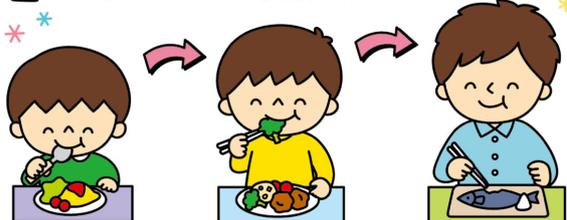
11月24日が「和食の日」だをご存じでしたか？なぜ11月24日が和食の日なのかというと「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせであることが由来となっています。



食の多様化などにより、和食の存在感が薄れつつあるといわれています。そのため、子どものうちから和食を食べる機会を増やして、和食文化を大切にしましょう！

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2024年 1 1月 [モーツァルト]

						1 (金)		2 (土)	
屋						おついたち赤飯 擬製豆腐 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 一品：れんこんの炒め煮		チャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：りんご(幼児) オレンジ(乳児)	
食						おにぎり(かつお&チーズ) 牛乳		ショコラロール 牛乳	
成分						<<一日合計> エネルギー 584 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g 炭水化物 96 g 鉄 3.6 mg 塩分 2.1 g		<<一日合計> エネルギー 526 kcal 蛋白質 15 g 脂質 19 g 炭水化物 78 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.3 g	
		4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)		
屋	振替休日	ひじき入りちらし寿司 大根とさつま揚げの炊いたん 玉ねぎと豆腐の味噌汁 フルーツ：オレンジ	あじの南蛮漬け 豆腐のなめこあんかけ しいたけともやしの味噌汁 七分つき米 一品：白菜のお浸し	肉じゃが キャベツと焼き油揚げの和え物 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：柿(幼児) グレープフルーツ(乳児)	◎世界の料理inイギリス フィッシュアンドチップス コロネーションチキン スコッチブロス風スープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	焼きうどん きゅうりとかにかまのごま和え わかめスープ フルーツ：グレープフルーツ			
食									
成分									
		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)		
屋	豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米 フルーツ：りんご(幼) オレンジ(乳)	中華丼 春雨の酢の物 中華スープ フルーツ：柿(幼児) バナナ(乳児)	かれのいカレー風味焼き ほうれん草のお浸し 大根と人参のすまし汁 七分つき米 一品：酢れんこん	おにぎり(ゆかり) あんかけうどん きゅうりのツナ和え フルーツ：オレンジ	よだれ鶏 卵の花 麩とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	ロールパン ナスのミートグラタン ほうれん草のソテー フルーツ：りんご(幼児) バナナ(乳児)			
食									
成分									
		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)		
屋	いももち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	きなごマカロニ 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	大学いも 牛乳	ミニたい焼きクリーム 牛乳			
食									
成分									
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
屋	秋野菜のシチュー いんげんのソテー 七分つき米 一品：フライドさつま芋	さばの煮付け(韓国風) 里芋のそぼろあんかけ なすとわかめのすまし汁 七分つき米 一品きゅうりとちくわのマヨ和え	筑前煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 七分つき米 フルーツ：りんご(幼) オレンジ(乳)	ポークチャップ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 一品：キャベツのサラダ	かれのいのごま風味揚げ かぶと油揚げの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	勤労感謝の日			
食									
成分									
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
屋	おぐらトースト 牛乳	アメリカンドック 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳				
食									
成分									
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
屋	もやしと豚肉のしゃきしゃき炒め ひじき豆 しめじとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃの炊いたん 中華風コンソメスープ 七分つき米 一品：白菜のゆかり和え	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	さわらの煮つけ 水菜と竹輪のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：りんご(幼) グレープフルーツ(乳)	れんこん入りつくね 白菜とツナの炊いたん わかめと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	牛丼 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ：オレンジ			
食									
成分									
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		
屋	ホットサンド 牛乳	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳	ちんすこう 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ショコラロール 牛乳			
食									
成分									
		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)		

*都合により献立を変更することがあります。