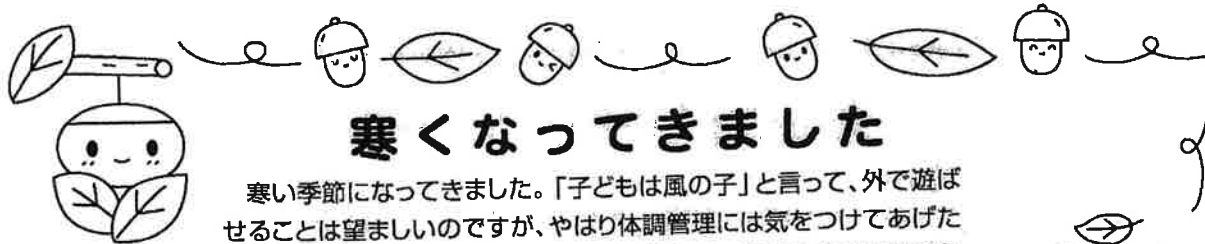
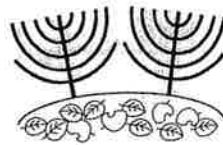




11月

食育だより



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



よくかんで食べる習慣をつけましょう

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

11月8日は
いい歯の日です

しっかりかんで
食べようね♪



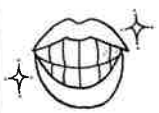
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

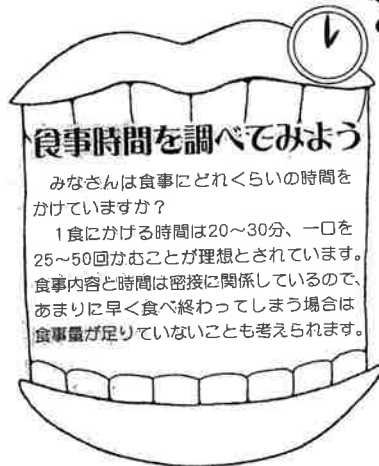
◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

食事時間を調べてみよう

みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？
1食にかける時間は20～30分、一口を25～50回かむことが理想とされています。食事内容と時間は密接に関係しているので、あまりに早く食べ終わってしまう場合は食事量が足りていないことも考えられます。

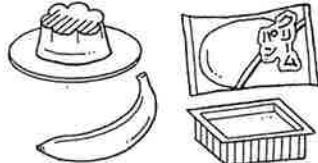
かみごたえは
食べ物で
決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

・かみごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの

石焼きイモは
なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することにより酵素が働き、甘みが増すのです。



令和 4年 11月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 火	ごはん 肉とかぼちゃのうま煮	・米 ・牛肉、かぼちゃ、玉ねぎ、三度豆、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
15 2	ごま酢和え ごはん 鮭の塩焼き 添え野菜(オーロラソース) すまし汁	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・米 ・べにざけ、塩 ・きゅうり、マヨネーズ風調味料、ケチャップ ・玉ねぎ、えのき茸、わかめ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト くだもの
4 金	ごはん あんかけ豆腐	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムロールサンド(0歳)
17 木	炒めなます かやくうどん (0歳は煮込みうどん)	・だいこん、人参、しらす干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酢、すりごま、油 ・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
5 土	くだもの	・くだもの		
7 月	超熟ロール(0歳はごはん) おいものポタージュ	・超熟ロール ・鶏肉、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、塩、こしょう、コンソメ、牛乳、水 ・ブロッコリー、人参、ホールコーン、卵、マヨネーズ風調味料	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳 きな粉おにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳)
21 8	ブロッコリーのマヨネーズあえ ごはん	・ブロッコリー、人参、ホールコーン、卵、マヨネーズ風調味料 ・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、テンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
22 11	白菜スープ ごはん	・鶏肉、はくさい、人参、はるさめ、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、水 ・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレーパウダー、りんご、水	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
30 9	チキンカレー 海藻サラダ ごはん	・わかめ、キャベツ、しらす干し、ごまドレッシング ・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 アップルサンド	牛乳 アップルサンド くだもの
24 10	ほうれん草のツナ和え ごはん たらけちやっぴあえ フレンチサラダ オニオンスープ	・ほうれん草、はくさい、人参、ツナ(水煮)、しょうゆ(薄)、上白糖 ・米 ・たら、片栗粉、油、上白糖、ケチャップ、ウスターソース、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩、こしょう ・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
12 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
14 月	食パン(0歳はごはん) ハヤシチュー	・食パン ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩、こしょう、ハヤシルー、ケチャップ、水	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ くだもの
28 18	ツナサラダ さつまいもごはん ヒレカツ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料 ・米、さつまいも、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、出し汁、みそ	牛乳 おかし	牛乳 オレンジ蒸しパン くだもの
19 土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 金	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
26 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
29 火	ごはん おからの炒め煮 さつま汁 味付けのり	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	574	20.5	18	318	1.9	281	0.32	0.46	40	3.8	1.6
以上児(3～5歳)	609	21.2	18.4	265	2.2	307	0.34	0.4	48	4.6	1.9