

# 11月

# 給食だより



11月7日は「立冬」。暦の上では冬の始まりを意味します。「立冬」が始まると朝夕が冷え込み、肌寒く感じる傾向にあります。しっかり食べて、寒い冬に備えましょう。

## ●11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

●平成25年12月4日「和食：日本人の伝統的な食文化～正月を例として～」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「和食文化」には次のような特徴があります。

### 1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本は海、山、川と表情豊かな自然が広がり、地域に根ざした多様な食材が用いられます。また、その素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

### 2 バランスがよく、健康的な食生活

「和食」は栄養のバランスが取りやすく、「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることにもつながり、長寿、肥満防止に役立っています。

### 3 自然の美しさの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、料理に合う器を利用したりなどして、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。

### 4 年中行事との関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接にかかわって育まれてきました。自然の恵に感謝し、「食」を分け合い、食の時間をともにすることで家族や地域の絆を深めます。

**爽りの季節であるこの季節に「自然」に感謝し、「和食」の良さを見直し、日々の生活で活かしましょう。**

## 5日(火)…シェイクアウト

非常用カレーライス  
ほうれん草のツナサラダ  
果物缶



## 22日(金)…誕生会

☆メニュー☆  
鶏ごぼうおにぎり・とんかつ  
ミニトマト・フライドポテト・ブロッコリー  
かみかみサラダ・きのこのすまし汁  
オレンジ  
☆おやつ☆  
牛乳・チーズ蒸しケーキ

10月のメニューから「マセドアンサラダ」を紹介いたします！

《材料》4人分  
じゃがいも…大2個 きゅうり…1本  
人参…1/2本 ベビーチーズ…4個  
無糖ヨーグルト…20g  
塩コショウ・マヨネーズ…適量  
《作り方》

①材料はすべてサイコロ状に切っておく。  
じゃがいも、人参は湯がいて水気を切り冷ます。  
きゅうりは分量外の塩をしてしばらく置き、水気を切る。  
②全ての材料と調味料を混ぜ合わせて冷やして出来上がり♪

## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。



## 10月30日 芋掘り(から弁の日)



大きなお芋が沢山掘れました！

青空の下でみんなでお弁当は格別だったようです！  
以上児さんはおかわりも完食しました♪



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
18	月	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ	牛乳 プリン クラッカー ごはん 牛乳 ビスコ
19	火	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト ごはん 牛乳 コーンフレーク
6	水	うま煮 ブロッコリーとコーンの和え物 千切り大根のみそ汁	牛乳 豆乳蒸しパン ごはん 牛乳 みかん
7	木	魚の西京焼き 春雨の酢の物 けんちん汁	牛乳 柿 かりんとう ごはん ヨーグルト
8	金	レバーの甘辛煮 かみかみサラダ わかめと卵のスープ	お茶 きな粉まぶし ごはん 牛乳 せんべい
9	土	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 チーズ ビスケット ごはん 牛乳 丸ボーロ
11	月	すき焼き風煮 もやしのみそ汁 オレンジ	お茶 混ぜご飯 ごはん 牛乳 せんべい
12	火	魚のきのこあんかけ きゅうりの昆布和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご せんべい ごはん 牛乳 コーンフレーク
13	水	鶏肉のさっぱり煮 スパゲッティツナサラダ パンプキンスープ	牛乳 大学芋 ごはん 牛乳 ビスケット
14	木	魚のカレームニエル 卵入り卵の花炒め 白菜のみそ汁	お茶 煮豆 せんべい ごはん ヨーグルト
1	金	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え かきたまスープ	牛乳 ツナカレードースト ごはん 牛乳 丸ボーロ
2	土	木の葉丼 甘酢キャベツ みかん	牛乳 バナナ おかき ごはん 牛乳 卵ボーロ

## ★10月誕生会★



※ 献立は変更になることもあります。  
※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

**27日(水)は、お弁当の日になっています!!**

