



〈目標〉野菜を食べられる子ども

<b>食育クイズ</b> <b>Q 豆腐と同じ材料で作っているものは?</b> うどん? ようかん? 納豆? チーズ? 		<b>1 (金)</b> サーモンのムニエル ツナサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<b>2 (土)</b> 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ もやし味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き
<b>正解は「納豆」。</b> どちらも大豆を原料としています。大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養が豊富。消化・吸収もよい食材です。ちなみに、枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したもの。栄養分はほとんど大豆と同じで、さらに大豆にはないビタミンCも豊富です。 <small>「いただきます、ごちそうさま」より</small>		<b>3 (日)</b> ツナサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<b>4 (土)</b> 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ もやし味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き
<b>4 (月) 振替休日</b> 5 (火) たらの野菜あんかけ 和風サラダ 油揚げ味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	<b>6 (水)</b> ピザトースト コーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせん	<b>7 (木)</b> つくねの照り焼き 青菜のベーコン和え 大根味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<b>8 (金)</b> 鯖のカレー風味焼き おひたし 豆腐味噌汁 フルーツヨーグルト <おやつ> 牛乳 揚げ一番
<b>11 (月) ハヤシライス</b> サラシパサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<b>12 (火)</b> かじきまぐろのサラスパサラダ 亀田揚げ 千草和え わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> ミルクココア ハッピーターン	<b>14 (木)</b> 豚肉のピカタ わかめサラダ 白菜味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 お野菜せん	<b>15 (金) おゆうぎ会 (1日目)</b> サーモンの照り焼き おひたし ひじきの煮物 なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 幼児りんご ココナッツサブレ
<b>18 (月) 肉じゃが</b> おひたし 豆腐味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	<b>19 (火) たら</b> ジョーン マカロニサラダ 青菜味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 じゃこせんべい	<b>21 (木) おにぎり day</b> 豚肉の南蛮揚げ 大根サラダ キャベツ味噌汁 フルーツ <おやつ> カルピス 星たべよ	<b>22 (金) 鯖</b> のさっぱり煮 白菜のツナコーン 和え 油揚げ味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット
<b>25 (月) 南瓜シチュー</b> ツナサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンのソフトせん	<b>26 (火) サーモンの味噌バター焼き</b> 温野菜 わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<b>28 (木) 鶏肉</b> のごま味噌焼き コールスローサラダ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ビスコ	<b>29 (金) かじきまぐろ</b> の甘酢あんかけ 青菜のごま和え じゃが芋味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ (ごま揚げ)
<b>12/2 (月) 鶏肉のトマト煮</b> コーンサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンのソフトせん	<b>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。</b> <b>★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。</b> <b>★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。</b> (🚫)のマークは、卵を除去します。 (🚫)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココア・カルピスは麦茶で代用します) (🚫)のマークは、小麦を除去します。 (🚫)についても、小麦を使用していないものに代替えます		

# 給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを変えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫をして目にも美味しい秋を味わいたいものです。

## おいしいお顔コーナー

先月のクラス開放dayには、たくさんの保護者の皆さまにご参加いただきありがとうございました。おうちの人と一緒に食べる給食はいつもよりおいしかったようで、子ども達は楽しそうにごはんをほおぼっていました。保護者の皆さまにも給食を試食していただきましたが、お味はいかがだったでしょうか?

### 1・2歳児クラス開放day

### 3歳児クラス開放day



### 1・2歳児クラス開放dayで好評だった

にんじんとツナのシリシリ のレシピを紹介します★

**【材料 (4人分)】** ☆☆☆☆☆  
 にんじん・・・1本  
 ピーマン・・・1個  
 ツナ水煮缶・・・40g  
 醤油・・・小さじ1  
 顆粒だし・・・ひとつまみ  
 砂糖・・・ひとつまみ

**【作り方】** ☆☆☆☆☆  
 ① にんじんとピーマンは千切りにする。  
 ② 油を熱したフライパンで①を炒める。  
 ③ ツナを汁ごと加えて炒める。  
 ④ Aで味を調えたらできあがり。

## 体をあたためる食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

「食育まるわかりサポート」より