



公園や山の木々の葉も色付いてきており、だんだんと秋が深まってきました。  
朝晩の寒さも厳しさを増してきましたね。もうすぐ感染症が流行する冬も近付いてきます。  
体調管理に気を付けて過ごし、寒い日には身体を温める食材を食べて寒さに負けない体力作りをしていきましょう。



### 11月8日は『いい歯の日』

『いい歯の日』は、11（いい）8（歯）の語呂合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう！という『2080運動』の一環として、日本医師会により制定されました。  
生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃歯を大切にすることを身に付けていきましょう。

#### 【噛む回数を増やすために】

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よく噛まないと食べられないもの

#### 【噛み応えのある食品】

玄米や雑穀ごはん、ごぼう、たけのこ、きのこ類、もやし、イカ（すめめ）、豆類、昆布、油揚げ、りんご

#### たくさん噛むといいことがいっぱい！

- ①唾液や消化液の分泌が増え、食べ物の消化を助けてくれる。
- ②食べ物本来の美味しさを感じることができ、味覚が発達する。
- ③満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べ過ぎを防ぐ。
- ④唾液がよく分泌され、虫歯や歯周病を予防する効果がある。
- ⑤咀嚼筋をよく使うことで、脳や顎の発達に繋がる。



料理の具が大きいと、自然と噛むことができます。  
食べる時に食べ物をよく噛まず、水分で流し込みながら食べる習慣をつけないように気を付けましょう。

### 新米の季節がやってきました！

秋になると収穫されるお米。こしひかり・あきたこまち・ミルキークイーン・ゆめぴりかといった、日本にはたくさんの種類のお米があります。  
その年の秋に収穫され、12月31日までに精米・包装された米が『新米』と表示され、収穫してから2~3ヶ月が新米と定義されています。

#### 新米を美味しく炊く POINT！

- ① 正確に分量を量る。
- ② 水を加えたら手早く研ぐ。
- ③ しっかりと吸水させ、水量は古米より少なめに。  
短い時間(30分前後)：粘り気が少なく、やや固めの仕上がりがり  
長い時間(30分~2時間)：中まで水分がいきわたり、しっとり粘り強い食感
- ④ 炊きあがったらすぐに底から空気を入れるようにほぐして混ぜる。



#### 【おにぎりの歴史】

弥生時代のものと思われるおにぎりの化石が、石川県で発見されました。  
戦国時代には、保存食・携帯食として『兵糧食(軍隊の食料)』、江戸時代になると今と同じように行楽弁当や旅のお供として伝わりました。

#### 【おにぎりのパワー】

パワーボールって知っていますか？  
ピンポン玉サイズのおにぎりで、メダリスト達の「勝ち飯」として知られています。  
「勝ち飯」とは、3度の食事と補食で成り立ちます。



アスリート達にとってエネルギー摂取は重要な課題。しかし、試合前は緊張していてなかなか食欲がわかない、試合の間は時間が短くて食べられないといった理由で、栄養が不足することがあります。

そこで生まれたのがパワーボールです。サイズが通常のおにぎりの半分で食べやすく、消化や腹持ちが良いお米はスポーツをする身体にとって効率の良いエネルギー源です。

#### 【おにぎりのバリエーション】

- じゃこぶしおにぎり（かつお節+じゃこ）
- わかめおにぎり（カットわかめ+ごま）
- 梅おかおにぎり（梅肉+かつお節+ごま）
- 人参の炊き込みおにぎり（すりおろした人参+じゃこ）
- 天かすおにぎり（天かす+青のり+めんつゆ）



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火)	ごはん りんご ぶり大根 具だくさんみそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、バター、油	牛乳、ぶり、豆腐、脱脂粉乳、卵、みそ	りんご、だいこん、パイナップル、はくさい、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 お菓子 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
02 (水)	ロールパン ゼリー えびグラタン コールスローサラダ	ロールパン、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖、油、パン粉	牛乳、むぎえび、鶏肉、チーズ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう、マッシュルーム、パセリ	酢、みりん、洋風だし、塩	牛乳 みかん缶 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
03 (木)	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">文化の日</div> </div>						
04 (金)	ごはん 豆腐のまご揚げ かぼちゃの甘煮 みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、豆腐、むぎえび、鶏ひき肉、卵、みそ、しらす干し	かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、しめじ、にんじん、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.0 g
05 (土)	ハヤシライス バナナ 白菜とベーコンのスープ	米、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、いちごジャム、カットマト缶、グリーンピース	ケチャップ、ソース、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
07 (月)	鶏塩うどん みかん 冬瓜のそぼろ煮	うどん、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚ひき肉	みかん、とうがん、ねぎ、にんじん、こまつな、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩、中華だし、みりん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
08 (火)	ごはん つくねのあんかけ チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	ぶどうジュース、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ひじき、かんでん	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.7 g
09 (水)	ごはん グレープフルーツ かれのいのねぎソースがけ 白菜の海苔和え みそ汁	米、さといも、砂糖、バター、麩、油、ごま油、片栗粉	牛乳、かれい、みそ、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	麦茶 チーズ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
10 (木)	焼き鳥丼 ブロッコリーサラダ みそ汁	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	ブロッコリー、にんじん、トマト、だいこん、たまねぎ、ねぎ、コーン、かんでん、のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 お菓子 牛乳 芋ようかん	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.4 g
11 (金)	ごはん ちくわの磯部揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	米、油、米粉、砂糖	ヨーグルト、ちくわ、豚肉、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、いんげん、ひじき、ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、和風だし	牛乳 パナナ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.1 g
12 (土)	焼きそば りんご 中華スープ	中華めん、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、卵、ベーコン、かつお節	りんご、にんじん、キャベツ、レタス、たまねぎ、もやし、えのきたけ、あおのり	ソース、ソース、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.0 g
14 (月)	ブルコギ丼 中華スープ バナナ	米、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、すりごま、にんにく	しょうゆ、中華だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g
15 (火)	ちらし寿司 鮭の西京焼き ブロッコリーと人参のごま和え すまし汁	米、小麦粉、砂糖、バター、麩、油	牛乳、さけ、卵、鶏ひき肉、生クリーム、みそ、脱脂粉乳、さくらでんぶ	にんじん、ブロッコリー、もも缶、たまねぎ、れんこん、いんげん、すりごま、しいたけ、わかめ、しょうが、のり	だし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ピーチケーキ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
16 (水)	ごはん 中華風卵焼き きゅうりとささみのサラダ 春雨スープ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、グラニュー糖、はるさめ、バター	牛乳、卵、ささ身、鶏ひき肉、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、たけのこ、コーン、ごま、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、塩、ドライイースト、シナモン	牛乳 みかん缶 牛乳 シナモンロール	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
17 (木)	ミートスパゲティ オレンジ ポトフ	米、スパゲティ、じゃがいも、米粉、砂糖、油	豚ひき肉、ウインナーソーセージ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト缶、えのきたけ、塩こんぶ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 昆布おにぎり	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)	ごはん 鱈のごま揚げ 甘酢和え みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、さわら、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごま、にんにく、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.9 g
19 (土)	豚丼 みそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごま、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 お菓子 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.3 g
21 (月)	カレーライス トマトのサラダ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
22 (火)	ごはん さばのケチャップ和え ブロッコリー和風マヨサラダ みそ汁	米、小麦粉、バター、片栗粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、さば、みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、なす、こまつな、コーン、しょうが、ごま、にんにく	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、しょうゆ、酒	牛乳 お菓子 牛乳 シュガースティックパイ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 26.8 g 食塩相当量 1.6 g
23 (水)	 <b>勤労感謝の日</b>						
24 (木)	ごはん なすと豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 すまし汁	米、じゃがいも、食パン、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豆腐、しらす干し、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう、パセリ、あおのり	だし汁、みりん、酒、しょうゆ、塩	麦茶 チーズ 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g
25 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、さといも、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏肉、納豆、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.9 g
26 (土)	肉うどん さつまいもの甘辛焼き	うどん、さつまいも、ぎょうざの皮、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉	オレンジ、りんご、ねぎ、にんじん、こまつな、レモン、ごま	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 お菓子 牛乳 アップルパイ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g
28 (月)	ゆかりごはん 水炊き汁 ひじきのサラダ	米、油、砂糖	牛乳、豆腐、たら、鶏肉、油揚げ、しらす干し	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、しらたき、こまつな、ねぎ、えのきたけ、コーン、ひじき	だし汁、酢、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
29 (火)	ロールパン シチュー コーンサラダ	ロールパン、米、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、コーン	酢、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g
30 (水)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、バター、砂糖、メープルシロップ、油、片栗粉	牛乳、さけ、大豆、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	みかん、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、いんげん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 バナナ 牛乳 メープルクッキー	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g