



きゅうしょくだより

11月

2024年も残すところあと2ヶ月となりました。今年の夏は暑い日が続いていましたが、涼しい日も増えて木々もだんだんと色づき、少しずつ秋めいてきましたね。

気温や湿度が下がると空気が乾燥するため、風邪を引きやすくなります。しっかり食べ、適度に運動をし、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。

さて、今月の11月15日は七五三ですね。七五三は、子どもの成長を喜び、これからも元気に大きくなりますようにと願う日です。

七五三の時に食べる千歳飴がなぜ長いのか知っていますか？千歳飴が長い理由は、『背が伸びて大きくなりますように』『長生きしますように』との願いが込められているそうです。

ふたば保育園のみんながこれからも元気いっぱい過ごせますように…！



『さつまいも』には栄養いっぱい！



今月、ゆり組とばら組でさつまいも掘りに行く予定です。

とってきた芋は新聞紙にくるみ、1ヶ月程涼しい場所に置いておくと甘味が増します。

みんながとってきたさつまいもはどんな料理に変身するのかな？楽しみです。

ではここで質問です！さつまいもはどこから伝わってきたか知っていますか？

さつまいもは元々日本で生まれたのではなく、ポルトガルやスペインの航海士達により、16世紀にアジアやアフリカへと持ち込まれ、その後日本へ伝わりました。日本に初めて持ち込まれたのは九州地方とされ、そこから全国に広がっていったといわれています。

今では日本各地でさまざまな品種が栽培されています。

【さつまいもの栄養】

ビタミンCやB群、カリウムなど、さつまいもは栄養価の高い食材として知られています。

ビタミンC：美肌や免疫力向上。風邪の予防や疲労回復にも効果的。

ビタミンB群：エネルギーの生産や神経のサポートをする役割。

カリウム：血圧のコントロールや筋肉の正常な機能を維持



さつまいもは炭水化物で太りそうなイメージがありますが、

ごはん100gあたり156kcalに対し、さつまいもは132kcalと実はごはんより低カロリーなのです。

もちろん食べ過ぎは良くないですが、食材そのままの甘みを楽しむことができるので今が旬のさつまいもをふかし芋にして、おやつで食べるのもおすすめです！

よく噛むことは、よく味わうこと！

毎日いろいろな食べ物を食べていますが、みなさんはよく噛んで食べていますか？

私たち人間を含む動物の歯は、それぞれの生活や食べ物に適した歯の作りをしています。中でも人間は、現代の調理技術の進歩と同時に柔らかい食べ物を食べる機会が多くなりました。柔らかい食べ物ばかり食べていると噛む力が十分に使われず、歯や顎の筋肉が弱まります。これは成長期の子どものためには重要な課題です。

また、『味』は唾液にとけた味物質が、舌にある味蕾(みらい)を刺激し、脳に伝わることで感じます。噛むほどに唾液と食べ物が混ざるので、『よく噛むことは、よく味わう』ということに繋がります。

さらに唾液の分泌が増えると、虫歯になりにくい口腔内にすることが出来ます。



『動物歯』・『人の歯』 どんな違いがあるの？



鋭く大きな牙(犬歯)で獲物をとらえ、尖った歯で肉を引きちぎる。
⇒シカ、イノシシ、牛などを食べる



かたい草を広く平らな臼歯ですり潰す。
⇒草、りんご、にんじんなど



犬歯も臼歯もあるので、肉や魚、野菜、穀類など色々なものを食べる。
⇒ごはん、パン、焼き魚、ハンバーグなど

現在の食事は噛む回数が減っている？！

昭和初期の食事は噛みごたえのある野菜(根菜類)や豆類が多く使われていました。現在は、その頃と比べると柔らかい食品が好まれ多く使用されています。

【噛む回数を増やす為には…？】

- ① 噛みごたえのある食べ物を食べる
- ② 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- ③ 食材を大きく切る



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 (金)	ごはん まさご揚げ もやしのごまサラダ みそ汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	豆腐、むきえび、鶏ひき肉、ハム、みそ、しらす干し、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、わかめ、ごま	だし汁、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.9 g
02 (土)	ドライカレー コンソメスープ	グレープフルーツ 米、ぎょうざの皮、じゃがいも、バター、砂糖、米粉、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、グレープフルーツ、りんご、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、カットトマト缶、レモン、に	ソース、ケチャップ、洋風だし、みりん、塩、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 アップルパイ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.3 g
04 (月)							
05 (火)	深川めし風混ぜごはん じゃが芋きんぴら 塩ちゃんこ汁	みかん 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、あさり、脱脂粉乳、豆腐、ハム、卵、油揚げ	みかん、にんじん、パイナップル、はくさい、パプリカ、だいこん、ねぎ、しいたけ、ごまつな	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 パイナップルケーキ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g
06 (水)	ミートスパゲティ ポトフ	もも缶 米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、米粉、油	豚ひき肉、ウイナーソーセージ、みそ	もも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットトマト缶、えのきたけ	ケチャップ、ソース、みりん、しょうゆ、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.7 g
07 (木)	ごはん 中華風卵焼き はるさめ炒め わかめスープ	米、砂糖、はるさめ、バター、麩、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、エリンギ、ほうれんそう、たけのこ、コーン、しいたけ、わかめ	しょうゆ、酒、塩、中華だし	牛乳 みかん缶 牛乳 お菓子のラスク	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.6 g
08 (金)	ごはん チキンカツ きゃべつの甘酢和え みそ汁	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	鶏肉、卵、みそ、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが	だし汁、酢、ソース、酒、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.8 g
09 (土)	ガバオライス 春雨スープ	オレンジ 米、小麦粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、卵、豆乳	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、パプリカ、ピーマン、トマト、しめじ、コーン、きゅうり、にんにく	オイスターソース、みりん、しょうゆ、中華だし、塩、バジル粉	牛乳 お菓子 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
11 (月)	ごはん ボークチャップ ブロッコリーサラダ みそ汁	米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、にんにく	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.2 g
12 (火)	ごはん しらす焼き ほうれん草の納豆あえ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、納豆、卵、しらす干し、脱脂粉乳、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、れんこん、にんじん、いちごジャム、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 いちごクッキー	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.7 g
13 (水)	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ	ゼリー ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ごま	酢、洋風だし、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.3 g
14 (木)	ごはん しゅうまい 白菜とツナのお浸し すまし汁	米、コーンフレーク、しゅうまいの皮、片栗粉、バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、ツナ缶	はくさい、たまねぎ、かぶ、にんじん、グリーンピース、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	麦茶 チーズ 牛乳 マシュマロおこし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
15 (金)	ごはん 鮭の香草揚げ パスタサラダ みそ汁	米、スパゲティ、パン粉、小麦粉、油	さけ、ツナ缶、みそ、卵	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	だし汁、ソース、塩、パセリ粉	牛乳 バナナ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.5 g
16 (土)	和風スパゲティ 豆腐と野菜のスープ	りんご 米、スパゲティ、バター、片栗粉	牛乳、ベーコン、豆腐、ツナ缶	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、しいたけ、にんにく、のり、のり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ツナマヨおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.3 g
18 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜としらすの和え物 みそ汁	みかん缶 米、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、しらす干し	みかん、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、だいこん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.8 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		
19 (火)	ごはん ハンバーグ ポテトとベーコンのソテー コンソメスープ	米、じゃがいも、ポットケーキミックス、バター、砂糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし	牛乳 お菓子 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 1.9 g
20 (水)	肉うどん 高野豆腐と里芋の煮物	うどん、米、さといも、砂糖	豚肉、凍り豆腐、かつお節	かき、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん、いんげん、しいたけ、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、和風だし	牛乳 お菓子 麦茶 鉄砲巻き	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 7.9 g 食塩相当量 1.6 g
21 (木)	ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜ときのこの和え物 すまし汁	米、砂糖、葱、油、パン粉	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、チーズ	チンゲンサイ、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、オクラ、ごま、しょうが、にんに	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、ソース、塩	牛乳 パナナ 牛乳 ミートパイ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 1.8 g
22 (金)	ごはん コロケ シュリンプサラダ みそ汁	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、バター、ごま油	豚ひき肉、むきえび、卵、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、かぶ、トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、パセリ、わかめ	だし汁、酢、ソース、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g



勤労感謝の日



23 (土)	勤労感謝の日						
25 (月)	カレーライス トマトのサラダ	乳酸菌飲料 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
26 (火)	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、バター	牛乳、かれい、大豆、みそ、卵、生クリーム、油揚げ	にんじん、なす、たまねぎ、切り干しだいこん、オクラ、いんげん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 お菓子 牛乳 スイートポテト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
27 (水)	ごはん 鶏肉の和風ソースがけ チンゲン菜の和え物 すまし汁	米、小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳、鶏肉、豆腐、脱脂粉乳、しらす干し、かつお節	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、エリンギ	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩	麦茶 チーズ 牛乳 スノーココアクッキー	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 1.7 g
28 (木)	タコライス もずくスープ	バナナ 米、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ	バナナ、たまねぎ、トマト、キャベツ、もずく、にんじん、いちごジャム、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ、ケチャップ、塩、中華だし、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 ビスケットサンド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
29 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、みそ	ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、にんにく、ごま、しょうが	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 564 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
30 (土)	麻婆丼 中華スープ	パイン缶 米、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、卵、みそ	パイナップル、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、塩	牛乳 お菓子 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.5 g



【11月24日は『いい日本食の日』】

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事(※1)・人生儀礼(※2)との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

そんな日本の秋は、『実りの秋』といわれるほど美味しいものであふれている季節です。自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われています。

毎年一人ひとりが『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう 願いを込めて、11月24日に『いい日本食の日』と制定されました。

※1 毎年特定の時期に行われる行事のこと ※2 人が成長する過程で迎える大切な節目に行う儀礼のこと

