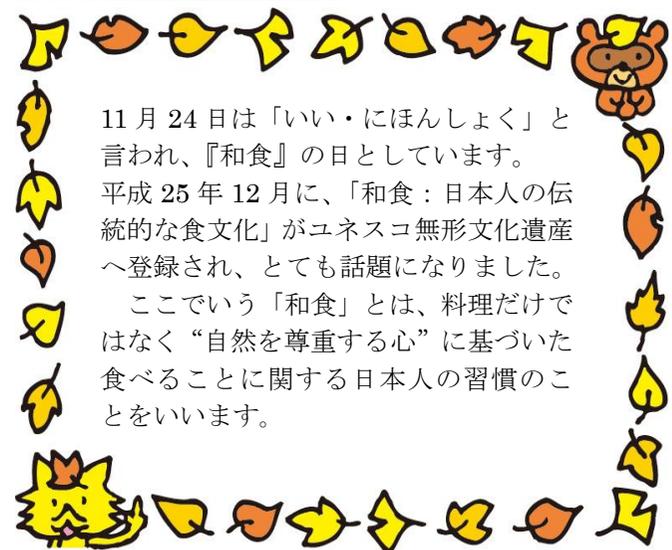


11月 給食だより

社会福祉法人暁ほほえみ福祉会 吉田こども園 2023年11月

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
主食・飲物			5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	文化の日	親子丼・番茶
汁			えりんぎのすまし汁	玉ねのみそ汁		豆腐のみそ汁
主菜			豆腐のみそ煮	鶏肉の照り焼き		白菜の酢の物
副菜			ブロッコリーの和え物	きゃべつの酢の物		
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)			ころころおむすび	ころころおむすび 煮干しせんべい		ころころおむすび 煮干しせんべい
午後			焼きおむすび いりこ	そぼろおむすび		きな粉おむすび
日	6	7	8	9	10	11
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	お弁当の日	納豆ごはん・番茶	牛丼・番茶
汁	厚揚げのみそ汁	豚汁	えのきのすまし汁		なめこのみそ汁	じゃが芋のみそ汁
主菜	鶏肉の梅しそ焼き	魚の塩焼き	鶏肉のごまみそ焼き		五目煮	もやしのごま酢和え
副菜	さつまいもの甘煮	切干大根の煮物	わかめの酢の物	ほうれん草のごま和え		
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	いなりおむすび	ばくだんおむすび	きな粉だんご	焼きいも 田作り	のりおむすび	梅こぶおむすび いりこ
日	13	14	15	16	17	18
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	親子丼・番茶
汁	豆腐のくずし汁	さつまいのみそ汁	寄せ鍋風汁	えりんぎのみそ汁	白菜のみそ汁	豆腐のみそ汁
主菜	魚の西京焼き	鶏肉のくわ焼き	魚のみそ煮	厚焼き卵	魚の竜田揚げ	きゃべつの和え物
副菜	きゃべつの酢の物	切干大根の和え物	きゃべつおかか和え	ブロッコリーの和え物	ひじきの酢の物	
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きかぼちゃ 煮干しせんべい	ころころおむすび	ころころおむすび	ころころおむすび
午後	ひじきおむすび	梅じゃこおむすび	寿司おむすび	おかかおむすび いりこ	たきこみおむすび	きな粉おむすび 煮干しせんべい
日	20	21	22	23	24	25
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	勤労感謝の日	5分づきごはん・番茶	牛丼・番茶
汁	厚揚げのみそ汁	豚汁	えのきのすまし汁		なめこのみそ汁	じゃがいものみそ汁
主菜	鶏肉の梅しそ焼き	魚の塩焼き	鶏肉のごまみそ焼き		にごみ	もやしのごま酢和え
副菜	さつまいもの甘煮	切干大根の煮物	わかめの酢の物	ほうれん草のごま和え		
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	黒豆煮	ころころおむすび 煮干しせんべい		ころころおむすび 煮干しせんべい	ころころおむすび
午後	いなりおむすび	ばくだんおむすび	きな粉だんご		焼きじゃが	梅こぶおむすび いりこ
日	27	28	29	30		
主食・飲物	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶	5分づきごはん・番茶		
汁	豆腐のくずし汁	さつまいのみそ汁	寄せ鍋風汁	えりんぎのみそ汁		
主菜	魚の西京焼き	鶏肉のくわ焼き	魚のみそ煮	真砂揚げ		
副菜	いかの酢の物	切干大根の和え物	きゃべつおかか和え	ひじきの酢の物		
午前(もち、ちゅーりっぷ、つくし組)	ころころおむすび	ころころおむすび	焼きかぼちゃ 煮干しせんべい	ころころおむすび		
午後	ひじきおむすび 煮干しせんべい	梅じゃこおむすび	寿司おむすび	そぼろおむすび		

大きな、はす芋を子ども達に紹介しました！
「トロロの傘みたい」「大きいね～」と興味を持って手に取って見ていました。
はす芋は、根の部分を食べる里芋と違い、根が大きくならないため食べられません。かわりに長く細い茎の部分を食べます(^-^)



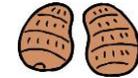
11月24日は「いい・にほんしょく」と言われ、『和食』の日としています。
平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録され、とても話題になりました。
ここでいう「和食」とは、料理だけではなく“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習慣のことをいいます。

さくらさんの掘ってきたさつまいも
さつまいもチップにしておやつで食べました(^^♪



保小中連携献立について
益田市保育研究会では、平成25年度より学校給食と連携し、保育園から中学校まで一貫した食育の取り組みを実施しています。その取り組みの一つが保小中連携献立で、11月の献立は、「魚のみそ煮」と「にごみ」です。
魚のみそ煮は15日と29日に、にごみは24日の給食に出ます。
「にごみ」は長崎県大村市の郷土料理です。
人参、ごぼう、大根、鶏肉などの具材を醤油などの調味料で味付けした出汁で煮込みます。
「にごみ」という名前は、「煮込み料理」が語源となっています。



～11月においしい食べ物～ 里芋 
里芋のネバネバは栄養たっぷり！
ネバネバには「ガラクトサン」「グルコマンナン」という食物繊維が多く含まれています。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」というものに当てはまります。
血糖値の上昇を抑える働きや腸内環境を整える作用があり、便秘に悩む人にはぜひお勧めです。