



# 給食だより

令和4年 11月1日発行

※おやつに毎日牛乳がついています。※都合により変更する場合があります。

## 宗方こども園

月	火	水	木	金	土
1 グヤーージュ ひじきサラダ ブロッコリー 果物 ごはん	2 とり天 色々野菜の白あえ レタス 果物 ごはん	3 文化の日 豆腐の中華煮 野菜の レモン醤油和え 果物 ごはん	4 ナポリタン ゆで卵 果物	5 ジャムサンド	6 ふかし芋
7 おでん ほうれん草の おかか和え 果物 ごはん	8 ポークビーンズ ひじきの華風和え 果物 ごはん	9 カルシウム卵焼き スタミナ納豆風 線キャベツ 果物 ごはん	10 お弁当当り 鮭の干草焼き 南瓜のオープン焼き 煮豆 果物 ごはん	11 団子汁 果物	12 カステラ
13 チーズ・クッキー	14 南瓜のお焼き	15 スキムくずもち	16 ビスケット	17 豚肉とにらの 塩焼きそば	18 メロンパン
19 にら豚 蓮根の梅マヨ和え 果物 ごはん	20 魚のバター醤油蒸し カレービーンズ 果物 ごはん	21 お誕生日会 メニュー カエルおにぎり エビフライ スパゲッティサラダ 果物	22 厚揚げの肉みそかけ 野菜ソテー 果物 ごはん	23 カボス風味の 鶏の照り焼き 白菜のうま塩和え 野菜のコンソメ煮 果物 ごはん	24 鶏飯 味噌汁 果物
25 さつまいもドーナツ	26 カルシウムクッキー	27 メルティーフレーク	28 石垣もち	29 ねぎ焼き	30 シュークリーム
31 チーズオムレツ 高野豆腐と 小松菜の煮浸し 果物 パン	32 里芋のシチュー 野菜のゆかり和え ししゃも 果物 ごはん	33 勤労感謝の日 魚のたっぷり やさいあんかけ 蓮根のきんぴら 果物 ごはん	34 レバーの甘辛煮 カリフラワーの甘酢 結び昆布 果物 ごはん	35 お好み焼き 果物	36 やせうま
37 魚のオニオン マヨネーズ焼き 塩チャブチェ 果物 ごはん	38 豆腐のふわふわ揚げ 冬野菜のナムル 果物 ごはん	39 五目卵焼き ポテトサラダ レタス 果物 ごはん	40 パセリおにぎり	41 竹輪の磯辺揚げ	42 せんべい
43 しんちよきもち	44 ゆかりひじき おにぎり	45 のこのこ スパゲッティ			

### ★12月の行事予定★

- 3日(土) 弁当日
- 14日(水) おもちつき
- 23日(金) クリスマス会



## いもほいに行ったよ

10月はさくら組さんがいもほいに行きました。たくさんのおいもがほれて、子どもたちも大喜びでした♪



丁寧にほっていくよ♪

たくさんとれたよ♪

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。宗方こども園でもいろいろな食材を給食に取り入れられるよう、工夫して給食を作っていきます。

- ♪ 1日の新メニュー、グヤーージュはパプリカや牛肉をトマトと煮込んだハンガリーの代表的な料理です。
- ♪ 18日の白菜のうま塩和えは大分県の減塩レシピです。

## 赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を!

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせる食事をとるようにしましょう。

赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物
<p>魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など</p>	<p>野菜、きのこ、果物など</p>



## 大豆パワー

大豆にはどんなパワーがあるか、ご存知ですか？お肉や卵に負けないたんぱく質や鉄、カルシウム、食物繊維など自然のバランス栄養食なのです。大豆からできる食材には煮豆・豆腐・納豆・しょうゆきなこ・おから・ゆばなどがありますね。ぜひ色々な食材から大豆パワーを吸収して元気に過ごしていきましょう。

### おやつに最適

## 果物パワー☆

おやつというとお菓子を思い浮かべる方が多いと思いますが、食間にカロリーの高いお菓子を食べてしまうと、ご飯がおいしく食べられなくなってしまいます。そこで有効なのが『果物』です。果糖が入っているので、満足感があります。しかも、果物は消化酵素を持っているので、消化吸収が早く食事までにはおなかが空くようになります。さらに果物の酵素が食事を消化・分解するのを手伝い、代謝にスムーズが出来るようになります。



