



★今月の食育目標★ よく噛んで食べよう!

の献立表



2019年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16
給食	秋野菜カレー カミカミサラダ	ごはん サバのみそ煮 青菜のゴマ和え 人参の甘煮 のっぺい汁	マーボー飯 ナムル 中華スープ	ごはん いわしのゴマ焼き 筑前煮 ブロッコリー みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶなます 清汁	中華飯 もやしスープ 果物
おやつ	鬼まんじゅう 果物 牛乳	かぶ菜のおにぎり スティック大根 牛乳	芋もち 果物 牛乳	米粉のお好み焼き 果物 牛乳	里芋おはぎ 果物 牛乳	補食 牛乳
	18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・30
給食	鶏ごぼうごはん ひじきサラダ さつま汁	きびごはん 大根と豚バラの煮物 甘辛ごぼう みそ汁	ごはん サンマの塩焼き(6日) サンマのカレー煮 (20日) りんごサラダ プチトマト 清汁	ゆかりごはん タンドリーチキン れんこんサラダ プチトマト かぶスープ (21日のみ) ブロッコリー みかん	ごはん かぶ菜とがんもの煮物 ブロッコリーの おかか和え プチトマト みそ汁	甘辛丼 みそ汁 果物
おやつ	大学芋 果物 牛乳	(めだか、かめ、きんぎょ組) プレーンヨーグルト (かに組~幼児) りんごゼリー せんべい 牛乳	(めだか、かめ、きんぎょ組) きなこ団子 (ぺんぎん組~幼児) 甘辛団子 果物 牛乳	米粉のきなこドーナツ 果物 牛乳	野菜雑炊 果物 牛乳	補食 牛乳

食べ物をよく噛む習慣をつけよう!

- 咀嚼によって
 - ①唾液の分泌を促し、虫歯の予防や消化を助ける働き。
 - ②脳の働きを活性化させて集中力や記憶力がアップ! などの効果があります。
- <保育園では・・・>
 - ・給食の根菜類を少し大きく切ったり、繊維質の多い野菜を使う。
 - ・ごはんには雑穀やきびを加える。
 - ・おやつでは、柔らかくてもしっかりとした生地のお粉ドーナツや、さつまいもを使う。
- など硬い物を食べるだけでなく、食材の大きさや形状、食感を工夫してよく噛んで食べられるようにしています。家庭でも是非工夫を♪

カミカミサラダの作り方

- 材料** 大人2人、こども2人の目安量です
- ・小松菜 1/2わ (調味料)
 - ・水菜 1/3わ
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・人参 1/2本
 - ・ちりめんじゃこ 10~20g
 - ・酢 30cc
 - ・砂糖 30g
 - ・しょうゆ 20cc

作り方

- ①調味料は全て合わせて火にかけ、砂糖を溶かし冷ましておく。
- ②小松菜は下茹で後水に取り、食べやすい大きさに切る。
- ③水菜は2cm程の長さに切り、サッと下茹でする。
- ④人参ときゅうりは千切りし、人参のみ下茹でする。
- ⑤ちりめんじゃこはフライパンでカリカリになるまで弱火で炒める。
- ⑥野菜類の水気をよく切り、調味料とちりめんじゃこを和えて完成!!

☆ポイント☆

- ・ちりめんじゃこは電子レンジでカリカリにしてもOK! 初めに少量の油を加え、500Wで30秒~1分加熱して全体をよく混ぜる。これを繰り返してカリカリになったら出来上がり。
- ・ちりめんじゃこを食べる直前にふりかけるとカリカリの食感が楽しめます。日によって『和える』、『かける』を変えてみるのもおすすめです。
- ・「噛めば噛むほどおいしくなるよ」など声をかけながら、しっかり噛む習慣をつけられると良いですね。



11月の旬の食材

さつまいも 里芋 ごぼう 大根 かぶ
れんこん ブロッコリー カリフラワー きのこと類
牡蠣 秋鮭 いくら たら かに サバ サンマ
いわし りんご 柿 みかん