11月　給食だより



阿智村保育園　栄養士

朝晩かなり冷え込むようになりました。日中との寒暖差が大きいので、体調を崩しやすくなります。こんな時期こそしっかり食べて、しっかり遊んで、しっかり寝て、病気にかからないようにしましょう。



11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です！！

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、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こめて、２０１５年から**１１月２４日が“いい日本食”「和食」の日**と制定されています。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた、「和食」の文化があります。**長野県にも今では日本の約４割のシェアをもつ“信州みそ”などの発酵食品が数多くあります。**

「和食」は季節や年中行事との密接な結びつきのある、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。１１月２４日の「和食」の日を機会に日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考えてみましょう。



◎「だし」で味わう和食

和食の特徴のひとつに、**「だし」を上手に使い素材の味を活かした調理**があります。

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本になります。

代表的なだしとしては、昆布・かつお節・煮干しの３種類だと思います。

昆布にはグルタミン酸という、うま味成分が豊富に含まれ、消化を促す働きがあります。

かつお節にはイノシン酸という、うま味成分が豊富に含まれ、血流を良くし、体力を高める働きがあります。

昆布に含まれるグルタミン酸とかつお節に含まれるイノシン酸は一緒になることで、相乗効果によりうま味がアップします。

煮干しはいわしの小魚を茹でて乾燥させたもので、イノシン酸というう ま味成分が豊富に含まれています。



保育園でも子どもたちにだしのうま味を味わってもらうために、すまし汁にはかつお節と昆布、味噌汁には煮干しを使用してだしをとっています。

子どもたちもだしの香りがするすまし汁や味噌汁が大好きです。

◎今、流行のワンプレートランチ

最近は「お家でもワンプレートで食べています」という言葉をよく聞きます。確かに一つのお皿にすべてが盛られているワンプレートは食べやすいかもしれません。しかし、**ワンプレートのお皿は子どもたちにとっては大きく重いため、必然的にお皿を持たずに食べる“犬食い”が習慣化されてしまいます。**また、**お皿を持たずに食べているとスプーンも下持ちでは食べずらいため、上持ちになってしまい、姿勢も悪くなります。**それが**ゆくゆくは箸の持ち方にも影響を与えてしまいます。**

日本人の食文化（和食）は昔から１品を１つの皿に盛り、そのお皿を持って食べるという習慣です。小さいうちは難しいかもしれませんが、だんだんとワンプレートではなく、**１品を１つのお皿に盛り、持って食べる習慣を身につけていきたいですね。**







11月よていこんだてひょう



令和８年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お　昼	補　食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
2	月	クッキー 牛乳	さつまいもカレー じゃこ和え りんご	プリン おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.2g 脂質 17.4g 塩分 1.9g	豚肉 牛乳 しらす干し	米 油 さつまいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 小松菜 りんご
4	水	おせんべい 麦茶	肉じゃが サラスパサラダ バナナ	りんごチップス 麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.6g 脂質 15.2g 塩分 1.0g	豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 サラスパ マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ りんご きゅうり きゃべつ
5	木	バナナ	鶏肉のマスタード焼き チーズサラダ 卵ときのこのスープ	芋まつば 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 462kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.7g 脂質 16.6g 塩分 1.7g	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 しめじ えのき 小松菜
6	金	ビスコ 牛乳	白身魚の揚げびたし 甘酢和え 大根の味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 21.8g 脂質 14.7g 塩分 1.9g	ホキ ハム 油揚げ わかめ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリ 大根 人参 玉ねぎ
9	月	おせんべい 麦茶	中華丼 もやしのツナ和え バナナ	ホイップサンド 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.2g 脂質 14.1g 塩分 1.8g	豚肉 えび ツナ 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 ロールパン ホイップクリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ きゃべつ きゅうり バナナ
10	火	クッキー 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘がらめ みそけんちん汁 オレンジ	りんごゼリー おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.1g 脂質 17.2g 塩分 1.3g	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖 こんにゃく	人参 コーン 大根 白菜 長ねぎ オレンジ りんご
11	水	バナナ	ささ身のピカタ コーンサラダ コンソメスープ	大学いも 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 17.2g 脂質 10.8g 塩分 1.6g	鶏ささ身 卵 ウインナー 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 水あめ さつまいも	きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ
12	木	ヨーグルト	粉豆腐煮 きのこたっぷり沢煮椀 バナナ	カルシウムトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 23.4g 脂質 16.8g 塩分 2.1g	粉豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 豚肉 じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく 食パン マーガリン	きゃべつ 人参 もやし 大根 グリンピース しいたけ しめじ ごぼう 小松菜 バナナ
13	金	ビスコ 牛乳	さばの味噌煮 千草和え 豆腐のすまし汁	ヨーグルト おせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.3g 脂質 16.2g 塩分 1.7g	さば 味噌 卵 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうが ほうれん草 もやし 人参 えのき 玉ねぎ
16	月	おせんべい 麦茶	味噌煮込みうどん さつまいもサラダ りんご	怪獣ドーナツ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 16.4g 脂質 19.6g 塩分 1.2g	豚肉 油揚げ 卵 ちくわ 味噌 ツナ 牛乳	米 うどん 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 マヨネーズ バター	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり りんご
17	火	ヨーグルト	おでん風煮 ハムサラダ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 19.4g 脂質 9.9g 塩分 1.7g	さつま揚げ 昆布 ちくわ ハム スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく 小麦粉	大根 人参 きゃべつ きゅうり バナナ
18	水	クッキー 牛乳	山賊焼き ゆかり和え もやしの味噌汁	チーズ 果汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 21.7g 脂質 22.8g 塩分 2.2g	鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌 チーズ	米 砂糖 片栗粉 上新粉 油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし きゅうり しめじ
19	木	バナナ	シューマイ 和風サラダ ビーフンスープ	スイートポテト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 10.9g 脂質 9.6g 塩分 1.5g	豚肉 わかめ 牛乳	米 砂糖 油 バター ビーフン さつまいも シューマイの皮 生クリーム	きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ チンゲン菜
20	金	ビスコ 牛乳	焼魚 大豆とひじきのサラダ ふのすまし汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.2g 脂質 16.0g 塩分 2.1g	ほっけ 味噌 大豆 ひじき チーズ ツナ 昆布	米 砂糖 ふ マヨネーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
24	火	おせんべい 麦茶	親子丼 切り干し大根のサラダ りんご	れんこんチップス 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 18.7g 脂質 16.3g 塩分 1.8g	鶏肉 卵 ちくわ のり ハム ツナ 牛乳	米 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン りんご れんこん
25	水	クッキー 牛乳	鮭の変わり西京焼き 大豆の五目煮 すまし汁	バームクーヘン 乳酸飲料	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 28.8g 脂質 18.9g 塩分 1.7g	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 凍り豆腐 かまぼこ	米 砂糖 マヨネーズ こんにゃく	人参 玉ねぎ えのき 小松菜
26	木	ヨーグルト	ごぼうの炒め煮 シルバーサラダ バナナ	メロンパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.6g 脂質 17.5g 塩分 1.5g	豚肉 ちくわ しらす干し 卵 牛乳	米 こんにゃく 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま バター ロールパン マヨネーズ 小麦粉	ごぼう 人参 しいたけ グリンピース もやし きゅうり バナナ
27	金	ビスコ 牛乳	れんこんハンバーグ さわやかサラダ わかめの味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 20.8g 脂質 16.8g 塩分 1.4g	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 生クリーム	れんこん しめじ えのき 黄桃 きゃべつ きゅうり 人参 みかん 玉ねぎ バナナ パイン
30	月	クッキー 牛乳	パン 焼きそば 野菜スープ りんご	クレープ 果汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 464kal ﾀﾝﾊﾟｸ質 13.4g 脂質 15.9g 塩分 1.6g	豚肉 青のり ウインナー	ロールパン 油 じゃがいも 焼きそば麺	玉ねぎ 人参 きゃべつ チンゲン菜 りんご

※　献立は、都合により変更する場合があります。

