

きゅうしょくだより

2021.11.01

※お米を 食べよう※



食欲の秋 お米の おいしい 季節です。スーパーなどでも 『新米』が 売られて います。

近年では 食生活の 変化で お米を 食べる量が 減ったと いわれています。お米を 中心とした 食事は 肉・魚・卵・野菜・豆類などの おかずと 組み合わせが しやすいので 元気でいるための 栄養を 上手に とることが できます。そして ご飯は 粒のまま 食べるので ゆっくりと 消化・吸収 されるので 腹持ちが よくなります。食べ過ぎに 注意が 必要ですが 適量を よく噛んで食べると 肥満防止に つながります。

お米を 育ててくれた人への 感謝の気持ちを 忘れずに おいしく 食べたいですね。



◇ お米の おいしい 研ぎ方 ◇



- ① お米を 計る。
- ② お米に 水を かけて 素早く すすぐ。
たっぷりの 水で 1回~2回かき混ぜて すぐに 水を 捨てる。
2回ほど 繰り返す。
- ③ お米を 研ぐ。
水を 捨てた状態の お米を 20回くらい かき混ぜる。
指を 丸めて 力を入れずに やさしく 円を えがくように 軽く かき混ぜる。
- ④ 仕上げ すすぎ。
たっぷりの 水で 2回ほど かき混ぜて すぐに 水を すてる。 2回繰り返す。

♡保育園では 熨斗さんが お米を 計る・研ぐ お水を計り 8合のご飯を 炊いています。回数を 重ねるごとに 上手に できるようになっています。ぜひ ご家庭でも やってみては いかがでしょうか。♡

昨年の手作り お味噌の味は？

桜本保育園では、毎年 乳児さん・幼児さんのみんなで

給食に 使う味噌を 手作り しています。

昨年は だんごクラスが 中心に なって 作りました。

1年間 暗い所で 静かに 眠っていた お味噌。

失敗してないかな？ おいしくできたかな？ 実際に できあがったお味噌を 見るまでは ドキドキ！！ みんなの 頑張った力がいっぱい入ったお味噌が 出来上がりました😊

給食に できる時を 楽しみに してくださいね。

”おいしいね” の声か 聞こえてくるのが 楽しみです。

☆ 今年も 11月中旬ごろに 味噌作りを 予定しています。



お知らせ

《給食の見本について》

9月まで お休みしていた見本を 10月から 出しています。どうぞ 見てくださいね。






☆11がつ りにゆうしょく めにゆー☆

| に び | ひら か | ごっくん期 (初期～5・6か月～) | | もぐもぐ期 (中期～7・8か月～) | | かみかみ期 (後期～9・10・11か月～) | | ばくばく期 (完了期～12～18か月～) | |
|----------|---------|---|---------|--|---------|--|----------------|--|------------------------------|
| | | ちゅうしょく | 3じのおやつ | ちゅうしょく | 3じのおやつ | ちゅうしょく | 3じのおやつ | ちゅうしょく | 3じのおやつ |
| 1 15 | げつ | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん とうにゆうしちゆー きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん 1:ぼーくかれー きざみ 15:ちきんかれー きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ りんご | ぎゅうにゆう だいがくいも |
| 2 16 | か | つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ すましじる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん すましじる ぶりのしょうがやき ほぐし もやしのあえもの きざみ にまめ つぶし | ぎゅうにゆう くすもち |
| 4 18 | もく | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに きざみ じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん やさいすーぶ こうやどうふのやわらかに まっしゅぽてと みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん やさいすーぶ ちりこんかーん きざみ まっしゅぽてと りんご | ぎゅうにゆう きのこごはん |
| 5 19 | きん | ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160 | みるく 200 | ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | しょくぼん とうにゆうこーんすーぶ やきころつけ きざみ ぶろっこりーのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | しょくぼん とうにゆうこーんすーぶ やきころつけ きざみ ぶろっこりーのまよねーすあえ きざみ かき | ぎゅうにゆう ごましおおにぎり |
| 6 20 | ど | つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる やきざかな(さば) ほぐし もやしのさんばいす きざみ | ぎゅうにゆう えだまめつなおにぎり ぶるーん |
| 8 22 | げつ | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん やさいすーぶ いりどうふ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん やさいすーぶ まーぼーあつあげ きざみ ぼんさんすう きざみ かき | ぎゅうにゆう きのこすばげつてい |
| 9 | か | つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる ればーかつ きざみ ごぼうさらだ きざみ かき | ぎゅうにゆう ぐれーぶぜりー |
| 10 24 | すい | つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん とんじる とりにくのねぎしおやき きざみ しらあえ きざみ りんご | ぎゅうにゆう ほしいも ぼたぼたやき |
| 11 25 | もく | つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる しゃけのもみじやき ほぐし れんこんのすのもの きざみ | ぎゅうにゆう いしがきまんじゅう |
| 13 27 | ど | つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる ぶたもにくのうすくすに きざみ きゃべつとにんじんのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる ぶたにくのばーベきゅーそーすやき きざみ こーるすろーさらだ きざみ | ぎゅうにゆう しゃけおにぎり ぶるーん |
| 17 30 | すい か | つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのそてー きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん みそしる ぶたにくのてりやき きざみ きんぴらごぼう きざみ かき | ぎゅうにゆう いんていあんすばげつてい |
| 29 | げつ | つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160 | みるく 200 | おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120 | みるく 200 | やわらかいごはん さつまいものとうにゆうしちゆー きざみ きゃべつとにんじんのあえもの きざみ みるく 80 | みるく 200 おかし | ごはん さつまいものとうにゆうしちゆー ひじきのちゅうかさらだ きざみ みかん | じょあ きなこのふれんちとーすと |
| 12 26 | きん | にじいろめにゆー | | にじいろめにゆー | | にじいろめにゆー | | にじいろめにゆー | |



11がつ めにゅー



| げつ 1 | か 2 | すい 3 | もく 4 | きん 5 | ど 6 |
|--|---|---|---|--|---|
| ざっこくまい ぼーくかれー きりほしだいごんのさらだ りんご ぎゅうにゅう● だいがくいも | ごはん ぶりのしょうがやき もやしののりあえ にまめ すましじる(えのきだけ・わかめ) ぎゅうにゅう● くずもち | おやすみ | ごはん ちりごんかーん まっしゅぼてと●(なまくりーむぬき) ごんそめすーぶ りんご ぎゅうにゅう● きのごごはん | しょくぼん●(にゅうぬきぼん) さつまいものやきころっけ ぶろっこりーさらだ とうにゅうごーんすーぶ かき ぎゅうにゅう● ごましおおにぎり | ごはん やきざかな(さば) もやしのさんばいず みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう) ぎゅうにゅう● えだまめつなおにぎり ぶるーん |
| 8 ごはん まーぼーあつあげ ばんさんすう やさいすーぶ かき ぎゅうにゅう● きのごすばげってい | 9 ごはん ればーかつ ごぼうさらだ みそしる(だいごん・えのきだけ) ぎゅうにゅう● くれーぶぜりー | | 10 ごはん とりにくのねぎしおやき しらあえ とんじる りんご ぎゅうにゅう● ほしいも ぼたぼたやき | 11 ごはん しゃけのもみじやき れんごんのすのもの みそしる(しめじ・きゃべつ) ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう | にじいろめにゅー  |
| 15 ざっこくまい ちきんかれー きりほしだいごんのさらだ りんご ぎゅうにゅう● だいがくいも | 16 ごはん ぶりのしょうがやき もやしののりあえ にまめ すましじる(えのきだけ・わかめ) ぎゅうにゅう● くずもち | 17 ごはん ぶたにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(さつまいも・たまねぎ) かき ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってい | 18 ごはん ちりごんかーん まっしゅぼてと●(なまくりーむぬき) ごんそめすーぶ りんご ぎゅうにゅう● きのごごはん | 19 しょくぼん●(にゅうぬきぼん) さつまいものやきころっけ ぶろっこりーさらだ とうにゅうごーんすーぶ かき ぎゅうにゅう● ごましおおにぎり | |
| 22 ごはん まーぼーあつあげ ばんさんすう やさいすーぶ かき ぎゅうにゅう● きのごすばげってい | おやすみ | 24 ごはん とりにくのねぎしおやき しらあえ とんじる りんご ぎゅうにゅう● ほしいも ぼたぼたやき | 25 ごはん しゃけのもみじやき れんごんのすのもの みそしる(しめじ・きゃべつ) ぎゅうにゅう● いしがきまんじゅう | にじいろめにゅー  | 27 ごはん ぶたにくのぼーべきゅーそーすやき こーるすろーさらだ みそしる(きぬどうふ・こまつな・わかめ) ぎゅうにゅう● しゃけおにぎり ぶるーん |
| 29 ごはん さつまいものとうにゅうしゅー ひじきのちゅうかさらだ みかん じょあ● きなこのふれんちとーすと●(にゅうぬきぼん) | | 30 ごはん ぶたにくのてりやき きんぴらごぼう みそしる(さつまいも・たまねぎ) かき ぎゅうにゅう● いんでいあんすばげってい | あれるぎーげん じよきよしよく ●=たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーごんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています ●=ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります | | <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; display: inline-block;"> <p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないう</p> </div>  |