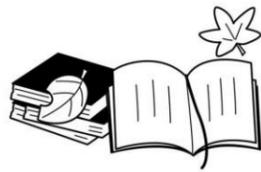


# きゅうしょくだより



## テーマ

## よく噛んで食べましょう！

“噛む”ことは、心身の発達に大きく影響します。例えば、だ液の分泌や歯・歯肉の刺激になったり、またあご、発音、味覚、脳の発達にも関わってきます。

### 噛むことの効果がよく解る！！「ひみこのはがいーぜ」

- 1、**ひ** 肥満防止  
→よく噛む事で、食べ過ぎを防止します。
- 2、**み** 味覚の発達  
→食べ物の形を感じると味もよく解るようになります。
- 3、**こ** 言葉の発達  
→あごが発達し、言葉の発音がきれいになります。
- 4、**の** 脳の発達  
→脳への血液量が増え、脳を刺激してくれます。
- 5、**は** 歯の病気予防  
→よく噛むと出てくるだ液のおかげで虫歯予防になります。
- 6、**が** ガンの予防  
→だ液に含まれる酵素が発ガン性物質をおさえてくれます。
- 7、**いー** 胃腸快調  
→消化を助け、胃腸の働きを活発にします。
- 8、**ぜ** 全力投球  
→体が活発になり、力いっぱい過ごせます。

## 11月の行事 ★ — ★ — ★ — ★ — ★

11月はたくさんの行事があります。

- ★文化の日 … 1948(昭和23年)～「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨としています。美術館などめぐってみるのもいいですね！
- ★七五三 … 子どもの健康や成長を願うことを趣旨として設けられています。
- ★勤労感謝の日 … 1948年(昭和23年)～勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日として設けられています。日頃私達の周りの方々に感謝の気持ちを伝えたいですね！



## ～ 給食メニューのご紹介 ～



### 【五目卵焼き】

#### ～ 材料 ～ 4人分

- ・卵 4個
- ・鶏ひき肉 80g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3個
- ・たけのこ水煮 1/3個
- ・しいたけ(乾) 3個
- ・ひじき(乾) 大さじ1弱
- ・長ねぎ 1/2本
- ・ごま油 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ2と2/3
- ・上白糖 大さじ1と小さじ2強
- ・油 小さじ2



#### ～ 作り方 ～

- ①玉ねぎをスライス、にんじんとたけのこを千切りにし、長ねぎは斜めに切ります。
- ②ひじき、乾しいたけは水に戻し、しいたけは細く切ります。
- ③フライパンを熱し、油をひき、鶏ひき肉、①、②を加えて野菜がしなっとするまで炒めます。
- ④砂糖、しょうゆ、ごま油を加え、溶き卵を加えて混ぜ、蓋をして弱火でゆっくり火を通します。
- ⑤中まで火が通ったら出来上がりです。

#### ポイント！

卵焼きに色々な具材が入ると、ボリュームも出て栄養価も上がります。

11月は少しずつ冬のウイルス(インフルエンザ・ノロ・RSウイルス)がではじめます。既に感染症予防を行っているとは思いますが、コロナウイルスだけでなく冬のウイルスにも注意しましょう。日頃から免疫力をつけておくこともとても大切です。主食・おかず・野菜をバランスよく食べ、免疫力upを目指しましょう!!



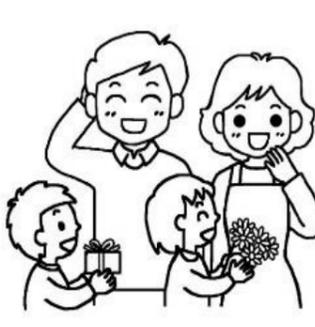
管理栄養士 小野寺、一色

## 11月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	もちもの おやつ	1日	2日	3日	4日
		焼きそば	わかめごはん	＜文化の日＞	ごはん
		変わりじゃがいもサラダ	みそ汁	絵画	卵スープ
		キウイ	鮭の塩焼き	枝豆ホイコーロー	白菜しらす和え
		お茶	金平ごぼう	りんご	はし・スプーン
		はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
7日	8日	9日	10日	11日	
ふりかけごはん	煮込みうどん	ごはん	クロワッサン	赤飯	
すまし汁	ブロッコリーのツナ和え	みそ汁	ポトフ	すまし汁	
いわしの煮付け	オレンジ	五目卵焼	ほうれん草ソテー	鶏肉の生姜焼き	
キャベツマヨ和え		にんじんしりしり	ヨーグルト	フルーツポンチ	
バナナ		キウイ	梨		
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	源氏パイ牛乳	ミニクリームパン牛乳	どら焼き牛乳	ふかし芋ヤクルト	クラッカーブルーン牛乳

# 11月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅく	14日	15日	16日	17日	18日 <お誕生日会>
	コーンごはん <small>米、コーン、バター</small>	ミートソーススパゲティ <small>スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト、中濃ソース、トマトケチャップ、粉チーズ</small>	ごはん <small>米</small>	食パン <small>イチゴジャム</small>	ちらし寿司 <small>米、ちらし寿司用合わせ酢、にんじん、さやえんどう、鶏卵、桜でんぶ、焼きのり</small>
	みそ汁 <small>かぶ、かぶの葉、油揚げ</small>	かぼちゃサラダ <small>かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、レーズン、マヨネーズ、クリームチーズ</small>	みそ汁 <small>ほうれん草、ぶなしめじ、油揚げ</small>	シチュー <small>鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉、小麦粉、牛乳、シチュールー、豆乳</small>	すまし汁 <small>小松菜、ぶなしめじ、にんじん</small>
	もやしチャンプル <small>鶏卵、もやし、ピーマン、木綿豆腐、ロースハム、ごま油、かつお節</small>	パイ <small></small>	たらの香り焼き <small>たら、にんにく、しょうが</small>	ブロッコリーチーズおかか和え <small>ブロッコリー、チーズ、かつお節</small>	ハンバーグ <small>鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、牛乳、鶏卵、パン粉、水菜大豆、しょうが、にんにく、トマトケチャップ、中濃ソース</small>
	トマト	お茶 <small>麦茶</small>	白菜昆布和え <small>白菜、きゅうり、塩昆布</small>	オレンジ	ショートケーキ
	キウイ		りんご		バナナ
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	オールレーズン牛乳	白い風船牛乳	ミニあんぱん牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	マリービスケット牛乳
きょうしゅく	21日	22日	23日 <勤労感謝の日>	24日	25日
	しょうゆラーメン <small>中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、しいたけ、長ねぎ</small>	親子丼 <small>米、鶏卵、鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけ、にんじん</small>		豆パン	ごはん <small>米</small>
	かぼちゃミルク煮 <small>かぼちゃ、レーズン、牛乳</small>	みそ汁 <small>切干し大根、油揚げ、にんじん</small>		コンソメスープ <small>鶏もも肉、ピーマン、にんじん</small>	みそ汁 <small>なす、油揚げ</small>
	パイ <small></small>	きゅうりともやしの酢の物 <small>きゅうり、もやし、カニカマ</small>		鮭のムニエル <small>鮭、小麦粉、パセリ、バター</small>	豚肉の炒め物 <small>豚肉、キャベツ、ぶなしめじ、しいたけ、にんじん</small>
		梨		チンゲン菜とソーセージの炒め物 <small>チンゲン菜、魚肉ソーセージ、にんじん</small>	もやし和え <small>もやし、にら、にんじん</small>
				バナナ	りんご
				はし・スプーン	はし
もちもの	はし・スプーン	はし・スプーン	はし・スプーン	はし	
おやつ	プリン牛乳	星たべよチーズ牛乳		揚げ一番牛乳	ホットケーキ牛乳 <small>ミックス粉、牛乳、鶏卵</small>
きょうしゅく	28日	29日	30日	<div data-bbox="1407 1573 1890 2047" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 554kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.2g カルシウム 309mg 鉄 1.8g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p>  </div>	
	ごはん <small>米</small>	スパゲティナポリタン <small>スパゲティ、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマトケチャップ</small>	ごはん <small>米</small>		
	みそ汁 <small>生揚げ、玉ねぎ、わかめ</small>	ジャーマンポテト <small>じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、にんにく、パセリ</small>	みそ汁 <small>玉ねぎ、わかめ</small>		
	鶏肉の照り焼き <small>鶏もも肉</small>	パイ <small></small>	にらオムレツ <small>鶏卵、にら、にんじん、トマトケチャップ</small>		
	ほうれん草昆布和え <small>ほうれん草、塩昆布、ごま</small>	お茶 <small>麦茶</small>	きのこバター炒め <small>ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、バター</small>		
	オレンジ		キウイ		
もちもの	はし	はし	はし		
おやつ	ばかうけ 一口ゼリー 牛乳	焼き芋 牛乳	さつまいも	たべっこどうぶつ 牛乳	