

# 給食だより

11月号

令和6年11月1日  
上滝保育園



秋も深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。秋から冬には、旬の時期を迎える魚や野菜がたくさんとれます。おいしい旬の食材を味わって、身体と心を育てましょう。

さて、今月の目標は「素材の味を知りましょう」です。乳幼児期は味覚を育てる大切な時期です。素材そのもののおいしさを味わうことができるように、ご家庭でもできることからチャレンジしてみましょ。

★今月の目標★  
素材の味を知りましょ

## 薄味でおしく食べるためのポイント!

### ① うま味を利用して満足度アップ

煮干し、かつお節、昆布などでだしをとることで、料理のうま味が増し、薄味でもおいしく食べることができます。



### ③ 調味料を計量する

目分量での味付けは、無意識に調味料を多く使用しがちです。調味料の計量を習慣にすることで、入れ過ぎることなく調理できます。



### ⑤ 香ばしい風味をつける

焼き物は焼き目がつくまで焼き、揚げ物はカラッと揚げることで、香ばしい風味になり、少量のしょうゆや塩でも満足して食べることができます。



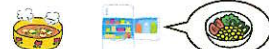
### ② 香りや酸味を利用する

しょうがやカレー粉など、香りのある食材を利用してましょ。魚や肉は臭みが取れ、食べやすくなります。また、酢やレモンなどの酸味を生かすと、食塩を控えることができます。



### ④ 温度は適温にする

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



### ⑥ 旬の食材を利用する

新鮮な旬の食材は、味や風味がよく、食材そのものがおいしいため、自然と薄味の調理になります。素材そのものの味を味わってましょ。



## 「だし」で味わう

11月24日は「和食の日」です

「和食」には、昔からの知恵や工夫がこらされています。そのひとつが煮干しや昆布などからとった「だし」を使ってうま味を活かす調理法です。「だし」を使うことで減塩ができ、健康的な食事作りに役立ちます。家族みんなで「和食」を味わいたいですね。



### <献立紹介>

いとこ煮 ~4人分~

- (材料)
- 水 1カップ
  - 昆布 10cm角 1枚
  - だいこん 3cm
  - にんじん 1/4本
  - さといも 3個
  - うす揚げ 2枚
  - こんにゃく 1/6枚
  - ゆであずき 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - みりん 小さじ1
  - 塩 少々
  - みそ 小さじ1

(作り方)

- 鍋に昆布と水を入れ、5~6時間ほどつける。鍋を火にかけ、煮立たせないよう中火~弱火で10分ほど火にかけ煮出す。しばらくおいてから昆布は取り除く。
- だいこんとにんじんはいちょう切り、さといもは厚めに皮をむき一口大に切る。
- うす揚げとこんにゃくは湯通しして、それぞれ薄切りとさいの目に切る。
- ①に②と③、Aを入れてやわらかくなるまで煮込み、ゆであずきとみそを加えてさらに煮る。

「だし」を使った富山の郷土料理です。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。11月は秋田県の『きりたんぼなべ』を取り入れています。

## 11月の献立

★印の日はお弁当箱は必要ありません。◇は食育の日の献立です。

Aブロック

日	曜	午前おやつ	昼食	午後のおやつ			
				未満児	以上児	飲み物(未満児)	飲み物(以上児)
1	金	ぼたぼたやき牛乳	ごはん・さかなのねぎみそやき・ほうれんそうのごまあえ れんこんのそぼろに	すいぞくかんのなかもたち	すいぞくかんのなかもたち	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
2	土	野菜ハイハイ牛乳	★しよくパン・フルベリージャム・ぎょうにくりーゼー ぎゅうにゅう・みかんヨーグルト	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	りんごジュース	りんごジュース
5	火	白い風船(ミルク)牛乳	ごはん・マーボー豆腐・ちんねい・たまご・チンゲンサイひたし	こだいまいせんべい	こだいまいせんべい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
6	水	クラッカー牛乳	きのこごはん・さかなのにんじんやき いそあえ・かぼちゃのみそ煮	ひどちしょうゆせんべい	ひどちしょうゆせんべい	ぎゅうにゅう	ジョアブレン
7	木	にんじんせんべい牛乳	ごはん・あじのにつけ・そくせづけ・トマト・にこめ	にくまん	にくまん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
8	金	アスパラガスポロ牛乳	ごはん・ぶたにくのたつたあげ・キャベツのみそあえ きんぴらごぼろ	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー	おちゃ	おちゃ
9	土	小魚家族牛乳	★しよくパン・いちごジャム・かためきチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	やわらかおかき(きなこあじ)	やわらかおかき(きなこあじ)	グレープジュース	グレープジュース
11	月	のりもビスケット牛乳	ごはん・とりここのからあげ・ドレッシングサラダ ごもくだいずうまこ	カルシウムせんべい(ごま)	カルシウムせんべい(ごま)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
12	火	とんかりコーン牛乳	しよくパン・さかなのマスタードやき ほうれんそうひたし・トマトにこみ	ごへいもち	ごへいもち	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
13	水	さくふわせんべい牛乳	★カレーライス・もやししょうゆあえ・バナナ	こめこのカップケーキ	こめこのカップケーキ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
14	木	パンプキンせんべい牛乳	ごはん・にんじんのこんにゃくに・こまつなごまあえ さつま煮	てつカルウエース	てつカルウエース	やさいせいかつ	やさいせいかつ
15	金	やわらかおかき(青のり味)・牛乳	ごはん・しょうゆラーメン・やきぎょうざ だいこんのすのもの	アンパンマンソフトせんべい	アンパンマンソフトせんべい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
16	土	おこさませんべい牛乳	★しよくパン・りんごジャム・チーズかまぼこ ぎゅうにゅう・ヨーグルト	ひどちしょうゆせんべい	ひどちしょうゆせんべい	オレンジジュース	オレンジジュース
18	月	ふんわり野菜せん(ほうれん草)・牛乳	ごはん・さかなのレモンみそやき ほりほりあえ・◇きりたんぼなべ	たべっこペビー	たべっこペビー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
19	火	こめせんべい・牛乳	ごはん・ぶたにくのきのこいため・フロッコー トマト・じやがいのみそ煮	おこめリング	おこめリング	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
20	水	アンパンマンふんわりコーン牛乳	★あおなごまん・やさいシチューマイ はくさいひたし・とうろのみそ煮	カルシウムしおせんべい	カルシウムしおせんべい あじつけごまかな	きになるやさい	きになるやさい
21	木	ぼたぼた焼・牛乳	しよくパン・アジのナゲット・みずなのごまだれ・ポトフ	おこめのムース	おこめのムース	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
22	金	やわらかおかき(きな粉味)・牛乳	ごはん・さかなのしおこうじやき・コーンあえ・たきあわせ	きよほうゼリー	きよほうゼリー	おちゃ	おちゃ
25	月	ミュービスケット牛乳	ごはん・さかなのてりやき・ゆかりあえ けんちんじる・りんご	ももタルト	ももタルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
26	火	じゃこせんべい牛乳	ごはん・とりここのりーのみそからめ こまつなひたし・ひじきために	ビスコ(ミルク)	ビスコ(ミルク)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
27	水	まあるいクラッカー牛乳	★タコライス・こぶきもち・スティックやさい	かぼちゃせんべい	こぶきもち	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
28	木	コンソメリング牛乳	ごはん・とりここのマヨネーズやき・はくさいつけ いとこ・みかん	おこのみやき	おこのみやき	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
29	金	やわらかえびせんべい牛乳	しよくパン・ポルウィンナー・マリネサラダ あきのみのリシチュー	ヨーグルトふうクラブ	ヨーグルトふうクラブ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
30	土	ハイハイ牛乳	★しよくパン・みかんジャム・ほりチーズ ぎゅうにゅう・りんごヨーグルト	やわらかおかき(あおりのあじ)	やわらかおかき(あおりのあじ)	りんごジュース	りんごジュース