きゅうしょくだより11月

令和8年度　11月
牛窓ルンビニ保育園

★★★七五三（千歳飴）★★★

七五三は子どもの成長を祝う行事です。
3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子が晴れ着を着て氏神や神社にお参りをします。
昔は、子どもの死亡率が高かったため、無事にこの歳を迎えられたことを家族みんなで祝いました。
そして七五三といえば千歳飴。
「千歳」には千年という意味があり、あめをつくる時に長く伸ばす作業を行うことなどから
長寿の願いが込められています。

おやつについて考えましょう

こどもにとってのおやつ

子どもの楽しみであるおやつの時間は心身共にリラックスしたり家族や友だちとコミニケーションを図る事で
精神的な安定感をもたらしたりする大切な時間です。
そして幼児にとってのおやつとは3回の食事だけでは摂取しきれないエネルギーや、
水分を補給する場でもあります。
そのため食事の一部と考えておやつの量や回数、内容などに配慮してあげることが大切です。
「午後3時」などと時間を決めて与えるようにしましょう。
子どものほしがるままに何度もあげてしまうと、食べ過ぎを招いてしまい虫歯や肥満の原因になったり、
食事のときにお腹が減らなくなったりしまうので気を付けましょう。

地産地消のお話し

最近話題になっている「地産地消」。
その土地でとれた物をその土地で食べようという考えの事です。
地域でとれた物を食べることで、その土地の特産物や郷土料理に親しむきっかけにもなります。
今の日本では食料の多くを輸入に頼っていますが、輸入に頼った食料には心配な点もあります。
輸送の間に食料が腐ってしまわないように薬品が使われたり、輸送コストがかかって割高になったり
輸送するのに二酸化炭素が沢山出たり…。その点地元で採れた物なら新鮮な物が食べれます。

トリニータ丼

材料	分量	
鶏肉	100g	①　鶏肉を一口サイズに切ってすりおろし生姜とすりおろしにんにくで下味をつける
ニンニク	小1/2	②　ニラは2cm幅に切る
生姜	小1/2	③　①に片栗粉と薄力粉を合わせたものをつけて油で揚げ焼きする
片栗粉	大1	④　調味料をすべて加えて煮詰める
小麦粉	大1	⑤　煮詰まったらニラと胡麻を加えてサッと混ぜ合わせてごはんの上にのせる
ニラ	1/2束	
醤油	大1	
砂糖	小2	
ごま油	小1	
胡麻	少々	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
2	月	ごはん　豚肉とさつま芋のバター醤油　オレンジ イタリアンサラダ　小松菜ときのこのソテー	乾ぱん 牛乳	ぽたぽた焼き 牛乳	きのこ類
4	水	ちゃんぽん麺　しゅうまい　バナナ	ボーロ 牛乳	コーンフレーク 鉄分牛乳	野菜類
5	木	麦ごはん　ヤンニョムチキン　チョレギサラダ チャプチェ　オレンジ	バナナ 牛乳	スコーン ミロ	野菜類
6	金	ごはん　魚の竜田揚げ　煮豆　バナナ 小松菜と玉子のふんわり炒め	きな粉トースト 牛乳	もちもちパン 牛乳	海藻類
7	土	パン　ジュース	動物ビスケット 牛乳	チョイス 牛乳	野菜類
9	月	ごはん　豚平焼き　ツナサラダ ブロッコリーのごまだれ和え　オレンジ	Caウェハース 牛乳	ぱりんこ 牛乳	大豆製品
10	火	麦ごはん　鮭のレモン揚げ　きんぴら風 法蓮草とえのきの浸し　バナナ	フルーチェ	ウインナーパウンドケーキ ミロ	緑黄色野菜
11	水	ごはん　豚肉のプルコギ　おかかスパゲティー 法蓮草ソテー　オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	野菜類
12	木	麦ごはん　鶏蓮根の甘酢炒め　バナナ わかめともやしの中華サラダ　コーン中華スープ	ミロトースト 牛乳	チーズ りんごジュース	芋類
13	金	赤飯　天ぷら　法蓮草とわかめのサラダ すまし汁　ゼリー	ミレービスケット 牛乳	紅白まんじゅう 牛乳	野菜類
14	土	わかめラーメン　りんご	リッツ 牛乳	ムーンライト 牛乳	肉類
16	月	ごはん　豚肉と大根のこっくり煮　オレンジ ちりめんじゃこ　法蓮草の白和え	白い風船 牛乳	雪の宿 牛乳	大豆製品
17	火	麦ごはん　魚の胡麻揚げ　チーズポテト さつま芋とひじきのサラダ　バナナ	ハムサンド 牛乳	ヨーグルト 牛乳	きのこ類
18	水	ごはん　いかのみりん揚げ　きくらげと玉子のスープ ツナと水菜の昆布マヨ和え　オレンジ	海老せん 牛乳	人参ケーキ 牛乳	野菜類
19	木	麦ごはん　豚肉のマーマレード　ラグーパスタ たくあん和え　グレープフルーツ	みかん缶 牛乳	バナナロール 牛乳	緑黄色野菜
20	金	パン　マカロニグラタン　じゃがバタコーン トマトとブロッコリーのサラダ　オレンジ	バナナカステラ 牛乳	ケーキ 牛乳	きのこ類
21	土		瀬戸の塩 牛乳		野菜類
24	火	麦ごはん　魚の味噌煮　蓮根サラダ 豆腐とあげの味噌汁　オレンジ	もも缶 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	きのこ類
25	水	ごはん　肉団子スープ　レバーのレモン醤油 小松菜とベーコンの玉子炒め　バナナ	ジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	野菜類
26	木	麦ごはん　炒り鶏　さつま芋の天ぷら きゅうりとわかめの酢の物　オレンジ	飲むヨーグルト	ハムマヨロール 牛乳	緑黄色野菜
27	金	カレーライス　パインサラダ（3上・チーズ） バナナ	シガーフライ 牛乳	オートミールクッキー ミロ	野菜類
28	土	ブロッコリーとベーコンのパスタ　りんご	ビスコ 牛乳	マリービスケット 牛乳	魚類
30	月	トリニータ丼　キャベツの塩昆布和え 大根となめこの味噌汁　オレンジ	リッツ 牛乳	おにぎり煎餅 牛乳	大豆製品

★　メニューの変更がある場合があります