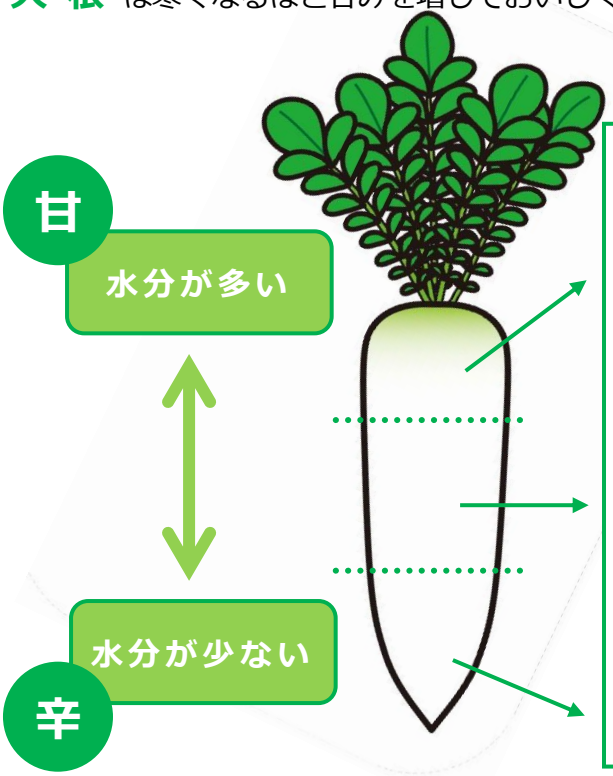
給食だより

令和５年 11 月号
みみょう幼稚園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。一日の気温の変化が大きくなってくる時期には、風邪予防のための手洗い・うがいはもちろんのこと、身体の芯から温まる食事をとるようにしましょう。

これからおいしくなる野菜

大 根 は寒くなるほど甘みを増しておいしくなりますね。部位によって食感や味が違うのでいろんな調理法でおいしく食べられる素敵な野菜ですね。



上部
パリパリとした食感とみずみずしさや甘みを楽しむためには、生のまま食べるとおいしさが際立ちます。
おすすめ：千切りの大根サラダや野菜スティックなど

真ん中
やわらかく、甘みと辛みのバランスがよいのが特徴です。
おすすめ：大根ステーキやおでんなど

下部
水分量が少なく、調味料がなじみやすいのが特徴です。
おすすめ：辛めの大根おろし、漬物や照り煮など

『 心 』のこもった食事の挨拶をしましょう

『 **いただきます** 』と『 **ごちそうさまでした** 』
この２つの挨拶には、食事や食材に関わる人への感謝の気持ちがこめられています。

『 いただきます 』
私たちが元気に過ごすために、生き物の命を『 いただく 』という『 **命への感謝** 』の気持ちがこめられています。

『 ごちそうさまでした 』
『 馳走（ちそう）』とは『走り回る』と言う意味です。食事を提供するためにあちこち奔走する姿を表現しています。つまり、食べ物を作ったり、運搬したり、販売する人や食べ物を買い集め、料理をしてくれた人など『 **人への感謝** 』の気持ちがこめられています。

作成者：管理栄養士

給　食　だ　よ　り

みみょう園だより23’ 11月

	献　立　名	材　料
1 （水）	牛肉と糸こんの煮物 もやしときゅうりの胡麻和え 果物	牛肉、糸こんにゃく、人参、いんげん もやし、ささ身、人参、きゅうり、胡麻 オレンジ
6 （月）	鮭のチーズフライ 野菜 果物	鮭、チーズ、パン粉、卵 キャベツ りんご
8 （水）	鶏肉と里いものシチュー 三色ソテー 果物	鶏肉、里いも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小松菜、牛乳 シチューの素 アスパラ、コーン、人参、ポークビッツ、バター バナナ
10 （金）	チーズ入りハンバーグ イタリアンスパゲッティ 果物	合挽きミンチ、チーズ、人参、玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉 ウスターソース、お好みソース、ケチャップ、デミグラスソース スパゲッティ、ハム、人参、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ ウスターソース パイン缶
13 （月）	焼きそば 果物	中華そば、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、天かす、卵 えび、お好みソース りんご
15 （水）	鮭ときのこの炊き込みごはん 里いものから揚げ ひじきの白和え みそ汁 果物	米、鮭、しめじ、むき枝豆 里芋、生姜 ひじき、ほうれん草、人参、豆腐、胡麻、白みそ 豚肉、油揚げ、ごぼう、人参、白ねぎ オレンジ
17 （金）	鶏肉のみそ焼き さつまいもサラダ 果物	鶏肉、ねぎ、胡麻、白みそ さつまいも、ハム、きゅうり、キャベツ、人参、レモン、マヨネーズ パイン缶
20 （月）	はんぺんとブロッコリーのチーズ焼き 果物	はんぺん、ブロッコリー、ツナ、玉ねぎ、マヨネーズ、チーズ オレンジ
22 （水）	チキン南蛮 ジャーマンポテト 果物	鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、パセリ、レモン、マヨネーズ ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、パセリ、バター りんご
24 （金）	牛肉と大根の煮物 ほうれん草としらすの卵とじ 果物	牛肉、大根、人参、竹輪、さつま揚げ ほうれん草、しらす、玉ねぎ、人参、卵 パイン缶
27 （月）	ウインナー ベジタブルサラダ 果物	ウインナー じゃがいも、ミックスベジタブル、マヨネーズ、レモン オレンジ
29 （水）	鶏肉と大豆の煮物 春雨の胡麻酢和え 果物	鶏肉、大豆、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、いんげん 春雨、ささ身、人参、きゅうり、胡麻 りんご

＊月曜日の主食であるパン、水曜日・金曜日の主食である米飯については記載しておりません。