

# 11月いただきますだより

2021. 10. 29  
せんにしのおか

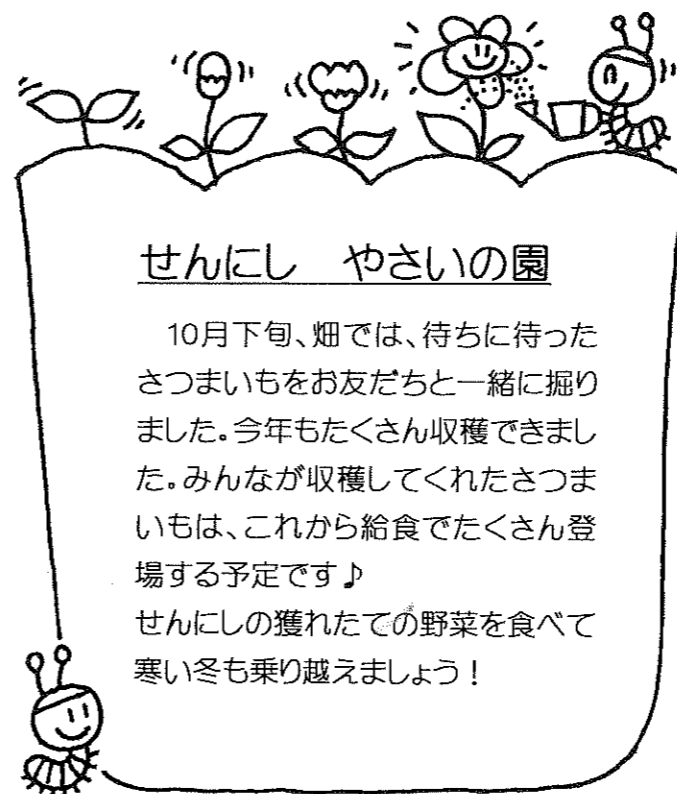
## 11月食育テーマ

おいしいってなあ〜に？

日が暮れるのも早くなり、すっかり秋の気候に変わりました。子どもたちも過ごしやすくなった気候のもとで、元気いっぱい身体を動かしたあと、みんなで食事をする時に「ご飯がおいしい！」と話してくれます。私たちが食事をする時、「おいしい」をどのように感じているのでしょうか。

- ・香り…焼けたときの香ばしいにおい、鍋で煮込んで風味がまとまったにおい
- ・食感…コロケや唐揚げなど外はカリッ、中はふわふわの口当たり、ゼリーのツルっとしたなめらかさ
- ・彩り…食材そのものの赤・黄・緑といった鮮やかな色や料理を盛り付けたときのバランス
- ・温度…ひんやり冷えたお水やサラダ、湯気が出て暖かそうな鍋やホクホクのシチューなど私たちは日常で目・鼻・舌などの五感を使って「おいしい」を感じています。お友だちとの食事は何よりおいしく感じて食べているようです。しっかり食べて心豊かに大きく成長してほしいですね。

管理栄養士 原本 ちさと



### せんにし やさいの園

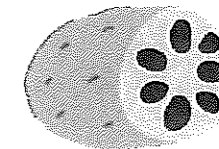
10月下旬、畑では、待ちに待ったさつまいもをお友だちと一緒に掘りました。今年もたくさん収穫できました。みんなが収穫してくれたさつまいもは、これから給食でたくさん登場する予定です♪  
せんにしの獲れたての野菜を食べて寒い冬も乗り越えましょう！

### かんたん！キッチン

#### 根菜のオリーブオイル炒め

<材料:4人分>

- ・ごぼう 1本
- ・れんこん 50g
- ・ベーコン 1枚
- ・オリーブオイル 大1
- ・塩こしょう 少々



<作り方>

- ①ごぼうは 4cm幅の千切り、れんこん 2mm幅、ベーコンは 5cm幅に刻む
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し中火で①のベーコンを炒める
- ③①のれんこんを追加し両面を焼く  
最後にごぼうを入れて塩こしょうで味を調えて出来上がり☆

▽ポイント

れんこんが大きい場合は 1/4 カットすると食べやすくなります♪

### 11月誕生日会メニュー

- ◎チャーハン
- ◎はるまき
- ◎ほうれん草のナムル
- ◎れんこんの中華風煮
- ◎みかん

11月は、子どもたちの大好きなチャーハンに、パリパリの春巻きです☆  
季節のれんこんを使用した中華風煮と旬を迎えるほうれん草のナムルです。  
お楽しみに☆

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	月	・やきざかな ・こまつなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
2	火	・プルコギ ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
3	水			
4	木	・さけのバターやき ・やさいサラダ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・セサミパイ
5	金	・ぶたどん ・はくさいのごまあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・マカロニのあべかわふう	・スキムミルク ・だいがくいも
6	土	・いためビーフン ・かえりのつくだに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぼん	・おちや ・シュガートースト
7	日			
8	月	いい歯の日 ・げんまいごはん ・ちくぜんに ・かみかみサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・スイートポテト
9	火	・さかなのすぶたふう ・ちゅうかあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・ポップコーン
10	水	・とりにくのてりやき ・マカロニサラダ ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・ピザトースト
11	木	・マーボーどん ・ささみのちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・チーズクッキー
12	金	・さばのしおやき ・はくさいのひたし ・かぼちゃのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
13	土	・ポークビーンズ ・レモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちや ・シュガーパイ
14	日			
15	月	・さかなのごもくあんかけ ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・こくとうむしぼん	・スキムミルク ・マーラカオ
16	火	・やきにく ・じゃがいものオープンやき ・みかん	・ぎゅうにゅう ・にんじんケーキ	・スキムミルク ・コーンマヨネーズトースト
17	水	・いかとこんにやくのもの ・だいこんのすのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チョコビスケット	・スキムミルク ・まっちゃむしぼん
18	木	・さけのもみじやき ・コールスロー ・あおのりポテト ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・りんごケーキ
19	金	・シチュー ・はくさいとりんごのサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クッキー	・スキムミルク ・シスコークッキー
20	土	・とりにくのいなかに ・とさづけ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちや ・いちごムース
21	日			
22	月	・たまごのやまやき ・こまつなとひじきのあえもの ・ゆでやさい ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・オレンジむしぼん	・スキムミルク ・ラスク
23	火			
24	水	・ぶたにくとさつまいものカレーに ・ブロッコリーのおかかあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・マドレーヌ
25	木	誕生日会 ・チャーハン ・はるまき ・れんこんのちゅうかに ・ほうれん草のナムル ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
26	金	・レバーチップ ・リャンパンサンサー ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
27	土	・とうふのふくめに ・しらすとこまつなのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・おちや ・アーモンドパイ
28	日			
29	月	・いかとやさいのカレーいため ・かぼちゃのオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・バナナトースト	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
30	火	・ユーリンチー ・はるさめのちゅうかふうサラダ ・こふきいも ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・マフィン

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。