

# 給食だより

11月 イートンちどり保育園 2025年 11月

秋が深まり、夜の寒さが強まってまいりました。季節の変わり目で、子どもたちの体調もゆらぎやすくなります。食事や休養を大切にして、元気に遊べる体を作っていきましょう。



お米は元気な身体をつくったり  
身体の調子を整えてくれます



ごはんと大豆や大豆製品を  
一緒に食べると、栄養面で  
お互いの足りないところを  
補ってくれます

お米は、  
パンや麺と違い  
脂質や塩分量を  
減らすことが  
できます

**新米の季節がやってきました！  
給食でも新米を提供していきます。  
農家の方が心を込めて育てた  
おいしい新米を味わってください。**

お米は  
ゆっくりと  
消化、吸収されるので  
お腹がすきににくく  
腹もちが良くなります

ご飯を炊くときはお水だけなので、  
パン製造時に使用される食品添加物を  
摂らなくて済みます



お米は  
パンや麺よりも咀嚼する回数が多いので、  
脳の発育、集中力、あごの発達を  
促してくれます  
たくさん噛むことで  
食べ過ぎも防いでくれます  
ごはんを食べる時はよく噛んで食べましょう

11月8日はいい歯の日です！  
よく噛んで虫歯を予防しましょう

🦷 歯に良いおすすめレシピをご紹介します 🦷

(ドレッシングをマヨネーズに変えても  
おいしく作れます)

## 切干大根サラダ（4人分）

<材料>		<作り方>
・切干大根	20g	①切干大根を水で戻し、食べやすい大きさにカットする。
・もやし	160g	②切干大根、もやし（ざく切り）、きゅうり（半月切り）を茹でる。
・きゅうり	80g	③サラダ油、酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ、ドレッシングを作る。
・酢	16g	④水気をよく切り、ドレッシングで和える。
・サラダ油	8g	☆オススメ☆
・しょうゆ	8g	ごまや、しらす干しをお好みで加えるのも良いです。
・砂糖	8g	

★11月より、ちゅうりっぷ組のきざみ食の朝おやつは、赤ちゃんお菓子を提供します。（献立表に\*印のあるもの）

