

給食だより



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くたいです。



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
摂らなくてすみます



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🦷

(ドレッシングをマヨネーズに変えて
おいしく作れます)

切干大根サラダ（4人分）

<材料>

- | | | |
|-------|------|---------------------------------|
| ・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 | |

<作り方>

★11月より、ちゅうりつぶ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）

