

2025

11月

## 食育だより

11月に入り冬の気配を感じ始め、温かいものや冬野菜のおいしい季節になりました。給食でも体の温まるメニューを取り入れていきます。これからの季節は、風邪や病気が流行りだす時期でもあります。寒い日には体を温める効果が期待できる根菜類を食べて睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



## 和食のすすめ、出汁の旨味

昆布や鰹節などの魚介や野菜から取れる「出汁」には、旨味成分がたくさん含まれています。

出汁とは、食材を水に浸けたり煮出すことによって取れる汁の総称で、和食の基本的な調味料です。

出汁を効かせることで調味料をあまり使わなくても美味しく食べられます。

イノシン酸



グアニル酸



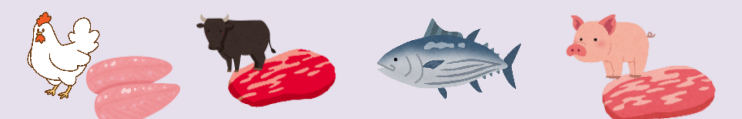
グルタミン酸



相乗効果で旨味が7～8倍に

その他にも、、

イノシン酸を含む食べ物



グルタミン酸を含む食べ物



【出汁の効果】

鰹出汁・・・疲労回復やストレスを軽減する効果が期待できます

昆布出汁・・・血糖値の急激な上昇を抑え、食後の満足度を長続きさせる働きがありま

～ 健康食材！まごわやさしい ～

和食に使用される食材の頭文字をとった「まごわやさしい」を合言葉に、バランスの良い食事を心がけてしっかり栄養をとりましょう。



## 宮崎ひがし幼稚園 献立表



2025年11月

	月	火	水	木	金
日にち 行事	山口・九州・沖縄の郷土料理 『やせうま（大分県）』  				
昼食	練った小麦粉を平たく伸ばしてゆでたものに、きな粉や砂糖をまぶして食べる昔ながらのおやつです。 生地の伸ばし方にはコツがあり、熟練者ほど薄く長く伸ばすことができると言われています。 きな粉の代わりにあんこやはったい粉、砂糖の代わりに黒砂糖を使用することもあり、ココアパウダーや抹茶パウダーなどをまぶすなどの応用も楽しめます。				
日にち 行事	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	文化の日 	雑穀ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきの五目煮 南瓜の味噌汁 牛乳	麦ごはん 魚のフライ キャベツのゆかり和え かき玉汁 牛乳	麦ごはん ふりかけ 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜とささみの酢の物 大根の味噌汁 牛乳	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 牛乳
日にち 行事	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 かぼちゃサラダ にゅうめん 牛乳	麦ごはん 白身魚のねぎ焼き 切干大根サラダ 春菊の味噌汁 牛乳	豚丼 ほうれん草のさっぱり和え 具たくさん味噌汁 バナナ 牛乳	ごはん トマトソースハンバーグ れんこんサラダ オクラスープ 牛乳	さつま芋お赤飯 鶏肉の唐揚げ 彩り野菜の昆布和え ほうれん草のすまし汁 牛乳
日にち 行事	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	レンコンのミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 野菜スープ みかんゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉と秋野菜の甘酢あん ツナサラダ 小松菜の味噌汁 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 豆腐のすまし汁 牛乳	もみじごはん さばの蒲焼き 切干大根のあちら漬け けんちん汁 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳
日にち 行事	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	振替休日 	ゆかりおにぎり かねさ味噌うどん ほうれん草のさっぱり和え りんご 牛乳	豆腐ブレッド 白身魚の南蛮漬け さつま芋のサラダ ミネストローネ 牛乳	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ じゃが芋の味噌汁 牛乳	チキンライス エビフライ ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ オレンジ ジョア

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社