

令和7年

11月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

よく噛んで食べましょう

よく噛むといいことは？

普段の食事でどのくらい噛んでいますか？

1口に20～30回噛むのが目安です。

噛む習慣を身につけて健康な体づくりをしていきましょう！

- ・食べ物を細かくすることで、胃や腸の負担を減らし消化が良くなりお腹の調子が整う
- ・唾液がたくさん出ることによって虫歯の予防になる
- ・噛むことで顎や歯が丈夫になる
- ・噛む刺激が脳に伝わり、集中力が高まる

【今月のおすすめ噛むメニュー】

秋野菜のけんちん汁（蓮根、ごぼう）、切り干し大根の煮物、ひじきの煮物（油揚げ）、かみかみ昆布

～11月の食育のお知らせ～

○1歳～2歳は幼児クラスの栽培したきのこを貰い、きのこおにぎりを作る予定です。日程は後日お知らせします。

○3歳～5歳児クラスはお米とぎとぎのきのこの栽培を行います。

きのこの栽培開始は10月末に行いました。

収穫と同時にお米研ぎを行い、きのこおにぎりを作る予定です。

★ どんなおにぎりができるのかお楽しみに ★

ぱんだ組11月5日（水）、きりん組11月7日（金）、ぞう組11月4日（火）
（しいたけ） （しめじ） （しめじ）



今月の旬の食材

ぶり

- 脳の働きをサポートしてくれるDHA
- 疲労回復や体の発育を助けるビタミン類
- 血液をサラサラにしてくれるEPA



お魚メニューはどれも子どもたちに大人気です☆

寒さが深まるこの季節、冬においしくなるお魚です

11月メニューで「ぶりの照り焼き」が出来ます！

身が柔らかく子どもでも食べやすいため、ご家庭でもぜひ食べてみ

ブロッコリー

栄養が豊富に含まれていることから、「栄養最強」とも言われ成長期の子どもたちにぴったりの野菜です！

- ビタミンCをとって免疫力を高め丈夫な体を作ろう！
- ビタミンAで目や皮膚の健康を守ろう！
- 腸の健康を保つ食物繊維をとって元気に冬を迎えよう！



栄養を逃がさない調理ポイント！

- ・短時間で茹でる
- ・加熱する際に電子レンジを活用する
- ・加熱後なるべく早めに食べる

1分半～2分程度

11月メニューで提供されるブロッコリーは清瀬産を使用する予定です！

○おすすめレシピ たんぱくおにぎり

<材料（約5人分）>

お米	1合
鮭	40g
ブロッコリー	40g
塩昆布	2.5g
チーズ	25g
白いりごま	お好み

<作り方>

- ①ブロッコリーは小さめにカットしておく
- ②洗ったお米に分量の水を入れてそこに鮭、塩昆布を入れて炊き込む。
- ③その間にブロッコリーを茹でておく。
- ④お米が炊けたら茹でて水気を切ったブロッコリー、胡麻を加えてよく混ぜる。
- ⑤ある程度余熱がとれたらチーズを加えて再度よくかき混ぜたら完成。