

きゅうしょくしつからのおたより **11月1日**

今日の給食はごはん、魚のカレー照り焼き、きんぴら、みそ汁、果物です。

きんぴらはれんこん、ごぼう、人参、大根の根っこの野菜と、豚肉を炒めて醤油味で煮た料理です。さやいんげんの緑色もとてもきれいですね。根っこの野菜は冬が旬です。旬とは食べ物が一番おいしくて栄養もいっぱいの季節のことです。

旬の物を食べて元気に楽しく遊びましょう。

今日のおやつは牛乳、和風トーストです。

和風トーストは新しいメニューです。油と醤油を食パンにぬってオーブンで焼き、青のりをふりました。青のりの香りと味(=風味)がしますよ。味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **11月2日**

今日の給食はごはん、肉団子入り秋の野山煮、みそ汁、果物です。

肉団子入り秋の野山煮は鶏の挽肉で作った肉団子を油で揚げて、大根、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリーと一緒に煮ました。山は秋になると木の葉が赤や黄色になって、とてもきれいになりますね。そんな様子を表してみました。

秋になるとおいしくなるきのこ(しめじ)も入っているので、

味わって食べてくださいね。



今日のおやつは牛乳、米粉のココアケーキです。

今日のココアケーキは、お米の粉(=米粉)を使って作りました。米粉は小麦粉よりもサラサラとしている白い粉です。米粉で焼いたケーキは、よ〜く噛むとお米の味(甘み)がしますよ。おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **11月6・20日**

今日の給食はハッシュドポーク、甘酢和え、スープ、果物です。

「ハッシュド」とは、「細切りにした」「薄切りにした」、ポークは「豚」という意味です。豚肉と玉葱を油で炒めて、スープ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ソースなどで煮込んだ料理です。みんなが好きな献立のひとつですね。ごはんと一緒によく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月7・21日 にち

今日の給食はごはん、カレー風味の麻婆豆腐、土佐和え、みそ汁、果物です。

カレー風味の麻婆豆腐は、いつもの麻婆豆腐にカレー粉を入れて作りました。カレー風味がしてごはんとてもよく合うので、味わって食べてくださいね。

土佐和えは、鰹節を使った和え物のことです。高知県の『土佐』というところで鰹が沢山釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。鰹節は鰹を乾かして削ったものです。鰹節のいい香りがするので味わって食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、いがぐり坊やです。

秋は栗がおいしい季節です。

みんなはとげの皮をかぶった栗を見たことがあるかな？

栗の実を大切に守っているとげは「いが」といい、

いががついたままの栗を「いがぐり」といいます。

いがぐり坊やは、そんないがぐりに似せたおやつです。

中には甘いさつま芋のあんが入っていて、まわりには短く折ったそうめんをつけて

油で揚げました。まわりのそうめんがチクチクするよ。よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月8・22日 にち

今日の給食はごはん、鯖の味噌煮、お浸し、切干大根のスープ、果物です。

鯖は背中が青いので青魚と呼ばれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしい魚です。今日は、みんなにおいしく食べてもらえるように味噌煮にしました。

小さな骨に気をつけて食べてくださいね。



切干大根のスープの「切干大根」は細く切った大根を外で干してよく乾かしたものです。

骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムやお腹のお掃除をしてくれる食物繊維がたくさん

含まれています。太陽の光を浴びた切干大根には旨みや栄養が見た目では想像がつか

ないくらいたくさん詰まっています。煮物やサラダにすることが多い食材ですが、今日

はえのきたけと一緒にスープにしました。よく噛んで食べてくださいね。

＜おやつは次のページ＞

きょう きゅうにゅう こくりーむぱん
今日のおやつは牛乳、きな粉クリームパンです。

こくりーむ つか どうにゅう なに つく し どうにゅう
きな粉クリームに使われている豆乳は何から作られているか知っていますか？豆乳
だいず すいぶん ふく に
は、大豆に水分を含ませて、すりつぶしたものを煮てこしたものです。そして、きな粉も
だいず つく きょう だいず つか
大豆から作られています。今日は大豆がたっぷり使われているおやつですね。

はたけ にく い だいず からだ つく
畑のお肉と言われる大豆ですから、みんなの体を作ってくれます。

おいしく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 11月9日

きょう きゅうしょく とりにく まーまれーどに いそあ しる くだもの
今日の給食はごはん、鶏肉のマーマレード煮、磯和え、みそ汁、果物です。

とりにく まーまれーどに まーまれーど おれんじ かわ ほそ き さとう に
鶏肉のマーマレード煮の『マーマレード』は、オレンジの皮を細く切って砂糖で煮た
おれんじ じゃむ まーまれーどじゃむ い とりにく に
オレンジのジャムです。マーマレードジャムを入れて鶏肉を煮ると、やわらかくなります。

きょう たまねぎ いっしょ しょうゆ さけ い に
今日は玉葱と一緒に、にんにく、醤油、酒を入れて煮たので、さらにおいしくできました。

いそあ いそ うみ あさ ばしよ いし いわ おお のり いそ そだ
磯和えの「磯」は海の浅い場所で、石や岩の多いところをいいます。海苔は磯で育つ
のり つか あ もの いそあ のり かお
ので、海苔を使った和え物を「磯和え」といいます。海苔のいい香りがしますよ。

きょう きゅうにゅう ろっくくっきー
今日のおやつは牛乳、ロッククッキーです。

ろっく えいご いわ いみ いわ かたち くっきー
「ロック」とは英語で岩という意味で、岩のようにごつごつした形のクッキーなので、こ
なまえ が つきました。中にはコーンフレークが入っているのでサクサクとしておいしいで
すよ。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 11月10・24日

きょう きゅうしょく ちーずさんど やさいさんど ぶろっこりー ちんげんさい あ もの
今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(ブロッコリー)、チンゲン菜とわかめの和え物、
みねすとらすーぶ くだもの
ミネストラスープ、果物です。

みねすとらすーぶ みねすとろーねすーぶ かんたん ことば
ミネストラスープは「ミネストローネスープ」を簡単な言葉にしたものです。

みねすとろーねすーぶ いたりあ くに りょうり ぐ はい すーぶ
「ミネストローネスープ」は「イタリア」という国の料理で「具がたくさん入ったスープ」のこ
とです。今日は鶏の骨からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツを煮
きょう にわとり ほね すーぶ とりにく たまねぎ にんじん いも きゃべつ に
ました。野菜とお肉からおいしいだしがたくさんでています。マカロニも入っているので、
やさい にく にかろに はい
一緒に食べてくださいね。

つぎ ペーじ
〈おやつは次のページ〉

きょう さといも
今日のおやつは里芋のおにぎりです。

さといも あき ふゆ いも そと かわ ぐろ
里芋は秋から冬にかけておいしい芋です。外の皮は黒いけれど、
かわ ま しろ かぜ
皮をむくと真っ白でぬるぬるとしています。このぬるぬるは風邪を
ひきにくしたり、おなかの調子を整えたりしてくれます。



きょう いっしょ た
今日はごはんと一緒に炊いておにぎりにしました。もちもちとしているので、よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 11月11・25日

きょう きゅうしょく た こ はん ませどあんさらだ くだもの
今日の給食は炊き込みご飯、マセドアンサラダ、みそ汁、果物です。

ませどあんさらだ ませどあん ぶんす くに ことば さいころ かたち き
マセドアンサラダの「マセドアン」とはフランスという国の言葉で、「サイコロの形に切
った」という意味です。今日はじゃが芋と胡瓜をサイコロの形に切って茹で、マヨネーズ
しお あじつ さらだ やさい ころころに じょうず た
と塩で味付けしたサラダです。野菜がコロコロ逃げないように上手に食べてくださいね。

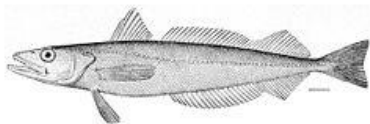
きょう ぎゅうにゅう
今日のおやつは牛乳、ちんすこうです。

おきなわ むかし つく か し めずら
ちんすこうは沖縄で昔から作られているお菓子です。ちんは「珍しい」、すこうは「お
かし めずら きちよう かし いみ はくりきこ さとう あぶら つか
菓子」で「珍しい貴重なお菓子」という意味です。薄力粉、砂糖、油を使って、ちんす
つく さくさく ぎゅうにゅう の か た
こうを作りました。サクサクしているので、牛乳を飲みながらよく噛んで食べてくださいね。

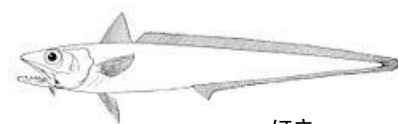
きゅうしょくしつからのおたより 11月13・27日

きょう きゅうしょく さかな まよねーず や さらだ する くだもの
今日の給食はごはん、魚のマヨネーズ焼き、サラダ、みそ汁、果物です。

きょう さかな なに こた めるるーさ ほき
今日の魚は何かわかるかな？(答え:メルルーサまたはホキ)
にほん とお うみ ふか す しろみ さかな ふらい つか
日本から遠い海の深いところに住んでいる白身の魚で、フライによく使われます。
きょう しお したあじ まよねーず おーぶん や ぱせり
今日は、塩で下味をつけて、マヨネーズをつけてオーブンで焼き、パセリをふりました。
あじ た
味わって食べてくださいね。



めるるーさ



ほき

きょう ぎゅうにゅう や ころっけとーすと
今日のおやつは牛乳、焼きコロッケトーストです。

ちい き たまねぎ つな あぶら いた ゆ いも あ しょくぱん
小さく切った玉葱とツナを油で炒めて、茹でてつぶしたじゃが芋と合わせて食パン
ぱん こ こなちーず おーぶん や さいご しあ そーす
にのせ、パン粉、粉チーズをかけてオーブンで焼き、最後の仕上げにソースをかけま
ころっけ そと さくさく なか ふわふわ
した。まるでコロッケみたいに外はサクサク、中はフワフワですよ。
しょくぱん いっしょ た
食パンと一緒に食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月14・28日 にち

きょう きゅうしょく いも れもん に くだもの
今日の給食はあんかけうどん、さつま芋のレモン煮、果物です。

さつま芋は秋になると、たくさんとれます。みんなはさつま芋堀りをしたことがあるかな？

さつま芋は根っこにぶら下がって土から出てくるんだよ。

ほいくえん すいーとぽてと だいがくいも や いも とうじょう
保育園ではスイートポテト、大学芋、焼き芋、おまんじゅうなど、おやつにもよく登場しま

すが、今日は、さつま芋に砂糖とレモンを絞った汁を入れてコトコトおいしく煮ました。

れもん ふうみ あじ た
レモンの風味がしますか？味わって食べてくださいね。



きょう きゅうにゅう やさい あまから
今日のおやつは牛乳、野菜の甘辛ごはんです。

きゃべつ きみどりいろ にんじん おれんじいろ
キャベツの黄緑色、人参のオレンジ色がきれいでしょ？

か れんこん のこ た
よく噛むと、レンコンがしゃきしゃきしておいしいよ。残さず食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月15・29日 にち

きょう きゅうしょく さかな さいきょうや わふうさらだ しお じる くだもの
今日の給食はごはん、魚の西京焼き、和風サラダ、塩ちゃんこ汁、果物です。

しお じる とりひきにく だし にんじん はくさい とうふ ながねぎ い しょうゆ しお
塩ちゃんこ汁は鶏挽肉からからでる出汁に人参、白菜、豆腐、長葱を入れて醤油と塩

あじつ すもうべや すもう つく てりょうり
で味付けをしました。「ちゃんこ」とは、相撲部屋で、お相撲さんが作る手料理をいいます。

ぐ やさい だし あじ あ
具だくさんの野菜と出汁の味が合わさっておいしいよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月16・30日 にち

きょう きゅうにゅう こめこ けーき
今日のおやつは牛乳、米粉のりんごケーキです。

こめこ こめ さらさら こな こめ だんご つく
米粉は米をサラサラの粉にしたものです。米から団子やおせんべいが作られます。

きょう かくぎ い けーき つく
今日はすりおろしたりんごと角切りのりんごを入れてケーキを作りました。

こむぎこ つく けーき すこ か た
小麦粉で作るケーキより、少しもちもちとしているので、よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 11月17日 にち

きょう じる
今日のおやつはだまこ汁です。

じる あきたけん た りょうり あきたけん ことば
だまこ汁は秋田県でよく食べられている料理です。『だまこ』とは秋田県の言葉で『お

てだま てだま かたち まる つく
手玉』のことです。ごはんをつぶしてお手玉のような形に丸めて作ることからついた

なまえ きょう ぶたにく にんじん ながねぎ あぶらあ いっしょ じる
名前です。今日は、豚肉とごぼう、人参、えのきたけ、長葱、油揚げと一緒に汁ものにし

ました。おいしく食べてくださいね。