



# 給食だより

ひむろこだま保育園 2021.11.1



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。今月の給食は黄色いカボチャ・さつまいもをふんだんに取り入れた献立になっています。また、これから旬を迎える冬野菜は風邪予防・身体をあたためる効果があります。たくさん野菜を食べて風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。



## 11月の誕生会の献立紹介

### 給食

ワンプレートで洋食屋のランチをイメージして作ります。

- ・ごはん
- ・デミグラスハンバーグ
- ・ボイル野菜  
(さつまいも・人参・ブロッコリー  
カリフラワー)
- ・コンソメスープ

### おやつ

- ・りんごゼリー  
(果肉の入ったゼリー)
- ・せんべい



## ご当地おにぎり&郷土料理

### 今月は九州です！

畜産と農業が盛んな九州地方は鶏肉を使用した郷土料理も多く、明太子・高菜・いちご・豚肉等、特産物もたくさんあります。

#### ☆かしわ飯おにぎり☆

大分県の郷土料理で、鶏肉やごぼうや人参などの炊き込みご飯です。

#### ☆つぼん汁☆

熊本県の郷土料理で、鶏肉、かまぼこ、根菜野菜などをいりこだしに煮て、醤油で仕上げた具たくさん汁です。

#### ☆かるかんまんじゅう☆

鹿児島県の郷土菓子です。おやつに提供します。

## お米の話～新米の美味しい季節です～

米は日本人の主食として古くから栽培されてきました。ご飯は味が淡白なため、和・洋・中、どのおかずにも相性が良いのです。

### ◎ごはんの大切な役割◎

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解されエネルギー源になります。

健康的な毎日を送るためには、お米を中心としたバランスのよい食事を摂ることが大切です。

### ◎「ごはんは太る」は誤解です◎

ご飯は、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままで摂取するため、ゆっくりと消化吸収されていきます。そのため、体脂肪の蓄積が抑えられるといったメリットがあるのです。

新米の美味しい季節、お米の美味しさを感じ、味わってほしいと思います。