



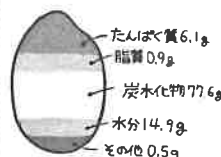
2021.11月号  
加茂白百合幼稚園

秋がようやく深まり、紅葉の季節になりました。冬の足音も近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぴいな身体づくりを目指していきましょう。

お米がおいしい季節です。お米をおいしく食べましょう!



《お米の良い点を再確認》



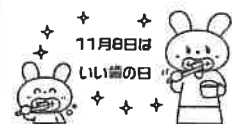
新米の季節になりました。ごはん用として作られている日本の米の品種は300種もあるそうです。同じ米でも品種によりそれぞれ特徴があります。

当園では、吉村農場さんの『こしひかり』を使用しています。  
“こしひかり”は、白くてつやがあり、食べたときに粘りと甘みがあり、香り豊かなのが特徴です。

おいしいご飯を炊くポイント



手早くやさしく洗いましょ  
炊く前に必ず浸水しましょ。(夏場は30分、冬場は1時間ほど)  
炊き上がったらすぐにしゅもじで混ぜましょ。  
残ったごはんは、ラップで小分けにして冷凍庫へ。保温しておくよりもおいしくいただけます。



11/8は「いい歯の日」です。  
おいしく食事を食べ、健康でいるために、はみがきの方法や大切さを再確認してみましょう。



今回は19日(金)のメニューから、“もみじごはん”を紹介します。  
簡単で人参の苦手なお子さんでも食べやすいメニューですので、ご家庭でも作ってみて下さい。

「もみじごはん」 (大人2人と子ども2人分)

- 【材料】
- |    |             |       |      |
|----|-------------|-------|------|
| 米  | 150g(2合)    | しょうゆ  | 小さじ1 |
| 人参 | 150g(約1/2本) | 塩     | 1つまみ |
|    |             | 白いりごま | 小さじ1 |

- 【作り方】
1. 米を研ぎ、浸漬する。
  2. 人参をすりおろす。
  3. 釜に米とすりおろした人参、調味料を加え、2合の目盛まで水を加えたら炊飯する。
  4. 盛り付けたら、ごまをふってできあがり。



お家でできる備蓄

近ごろの災害に備えて、いつ起こっても冷静に対応できるよう準備をしておきましょう。

「ローリングストック法」



定期的(1ヶ月に1~2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄する方法。



古いものから順に使っていき、半分量を使ったら使った分と同じ量を購入します。このように常に食料品が余分にある状態をキープするのがポイントです。



食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱え、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができます。



月	火	水	木	金
1	2 ごはん きのこ汁 さばの塩焼き やさしい炒め ジョア(いちご) エネルギー(Kcal) 361 塩分(g) 1.3	3 文化の日 	4 ごはん 豚肉の卵とじ はるさめサラダ かぼちゃの甘煮 むぎ茶 エネルギー(Kcal) 400 塩分(g) 1.3	5 食パン ベーコンのポトフ 花やさいのサラダ りんご 牛乳 エネルギー(Kcal) 398 塩分(g) 2.0
8	9 お弁当デー 	10 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゃべつの ゆかり和え パン 牛乳 エネルギー(Kcal) 441 塩分(g) 1.2	11お誕生会メニュー ハンバーガー (ハンバーグ、チーズ) さつまいものスープ コールスローサラダ いちごのムース 牛乳 エネルギー(Kcal) 531 塩分(g) 2.2	12 ごはん とうふのみそ汁 いわしのみぞれ煮 (かかれいの煮付) だいごんのきんぴら オレンジ エネルギー(Kcal) 363 塩分(g) 1.5
15	16 ごはん マーボーとうふ もやしのナムル チーズ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 376 塩分(g) 1.6	17 食パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ りんご 牛乳 エネルギー(Kcal) 458 塩分(g) 2.0	18 ごはん 麩のすまし汁 さけのみそマヨ焼 切干大根のうま煮 みかんジュース エネルギー(Kcal) 360 塩分(g) 1.3	19 もみじごはん 玉ねぎのみそ汁 肉しょうまい 青菜のごま和え バナナ エネルギー(Kcal) 395 塩分(g) 1.7
22	23 ごはんと やさしいスープ かかれいのダントリー焼 さつまいもと ひじきの煮物 ヨーグルト エネルギー(Kcal) 374 塩分(g) 1.4	24 お弁当デー 	25 ごはん じゃが芋のケチャップ煮 わかめサラダ ごまふりかけ 牛乳 エネルギー(Kcal) 399 塩分(g) 1.0	26 菜めしごはん かぼちゃの クリームシチュー はくさいのサラダ オレンジ むぎ茶 エネルギー(Kcal) 363 塩分(g) 1.8
29	30	☆ちゅういっぶくみ手作りおやつ☆ 2日(火)バナナ蒸しパン 12日(金)ミルクくずもち 17日(水)ふかしさつまいも 25日(木)いちごジャムサンド  〈お願い〉 26日(金)は、スプーンの用意をお願いします。		
エネルギー(Kcal) 363 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 403 塩分(g) 0.9			

(お願い) 材料等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。