

きゅうしょくだより

令和7年11月

古川保育園

旬の食材と献立

●さんま

秋を代表する魚で
形が刀に似ていることから
漢字で「秋刀魚」と書きます。旬のさん
まは、脂がのっておいしいです。保育園
では、シンプルに焼き魚にして味わいま
す。



献立の紹介

●新米の美味しい季節になりました。

ごはんのおやつを取り入れています。

・ゆかりごはん ・きのこごはん ・わかめごはん



●秋ならではの献立を取り入れています。

・魚のもみじ焼き ・秋のくだものケーキ

・焼き魚（さんま） ・さつま芋の黄名粉揚げ



11月8日は「いい歯」の日！

●歯が健康だと

①食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進
される

②噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の
中を清潔に保つ

③歯の本数が多いほど寿命が長い
などたくさんいいことがあります！

●食物繊維の多い⇒ごぼうやにんじん、きのこ
筋繊維が固い⇒牛肉や豚肉
を食べて咀嚼力を高めましょう！

●こどもニュートンメン

川崎市に多くの店舗を構える「元祖ニュートンメン」をこども向けにアレンジしました。昨年度大好評でしたが、さらに美味しくなって再登場です。卵、ひき肉が入り、にんにくで香りづけをしています。辛さをつけないため、唐辛子ではなくパプリカで赤く色付けをしました。

●さつまいも

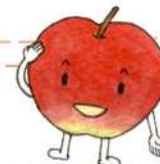
「ふかし芋」で使うさつまいも
さつまいもには、じゃがいもの10倍以上、白
米の3倍のビタミンEがあります。ビタミン
C・B1・Eがたっぷりのさつまいもを蒸して提
供します！



●りんご

りんごがおいしくなる季節です。
りんごは種類が多く、日本国内では約2000種
類あるといわれています。品種別に味比べなど
お子さんと試してみると楽しいかもしれません
ね。

りんごは暑さが苦手なため、涼しい場所以外は
冷蔵庫の野菜室などで保管しましょう。



副菜



主食



汁物

主菜

手前にお箸、左手前にごはん茶碗、右手前に汁椀、
右上に主菜（メインのおかず）、左上に副菜（煮物、
和え物など）を並べます。左手で食器をもって食
べやすいような配置になっていますが、地域によ
って多少異なります。

11月24日「いい和食の日」です