ようちえん給食

給食だより

2025 11月号

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。体調を崩しやすい季節でもあるのでごはんをしっかり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

11月24日は和食の日

和食は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。ようちえん給食でも「伝えていきたい和食メニュー」をお弁当に詰め、お届けします！中には苦手なものもあるかもしれませんが、日本の食文化を知るきっかけになればうれしいです😊

のり佃煮ごはん・肉じゃが煮
ちくわ磯辺天・厚焼き玉子・おひたし

11月25日(火)のお弁当だよ！

～世界の料理～ インド タンドリーチキン

タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬け込んで焼いたインド料理です。タンドールという大きな釜で焼いて作ることからタンドリーチキンという名が付いたそうです。お弁当では、園児さん向けに辛くない味付けにアレンジしてお届けします！

カレー風味のチキン♪

11月7日(金)のお弁当に登場！

郷土料理紹介 熊本県の「つぼん汁」

つぼん汁は、鶏肉、里芋、ごぼう、人参、大根などの具材を小さめに切り、出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁ものです。もともとは熊本県人吉（ひとよし）・球磨（くま）地方でお祝いの席によく食べられていたそうです。深いお椀に盛りつけられていた事から、つぼの汁と呼ばれ、つぼん汁と呼ばれるようになったそうです。

鶏肉も入っているからボリューム満点だね！

11月20日(木)のお弁当に登場！

旬の食材紹介 ほうれん草

ほうれん草の旬は秋から冬にかけてで、鉄分や亜鉛、ビタミンCが豊富です。ほうれん草の根の部分にも骨の形成を助ける栄養が含まれています。きれいに洗って加熱すれば食べられるので、お料理に加えてみてください😊

ほうれん草ソテー

ほうれん草 ……4cm 幅でカット
ベーコン ……短冊切
にんにく ……1 ケ
塩、コショウ、お好みの油

① にんにくの皮をむき、フォークで刺す。
② フライパンを温め、油を引き、ほうれん草とベーコンを炒める。
炒める時に①のフォークを使い、にんにくの風味を付ける。
③ ほうれん草がしんなりしてきたら、塩、コショウで味を整え完成！

食育MEMO 子どものおやつについて

おやつは子供にとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子供は小さな身体に対し、たくさんのエネルギーが必要です。しかし、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので、一日３回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養が摂取できません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。

おやつの選び方（補食として）
腹持ちが良い軽食を。食事に響かない程度に😊

例
◉小さめのおにぎり ◉おせんべい＋野菜ジュース
◉牛乳＋コーンフレーク ◉サンドイッチ ◉バナナ など

おやつを食べる時はだらだら食べないよう時間を決め、寝る前のおやつは避けましょう。

LINE こちらから登録できます♪
毎朝お弁当の写真を配信しています

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・サバは使用しておりません。
その他についてはお問い合わせください。

ようちえん給食
仙台市若林区鶴代町1-15
TEL：022-782-0821
FAX：022-782-0822
URL：youchien-kyushoku.jp