



# 11月いただきます

宇治田原町立保育所

## 「ごはん」の魅力発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツを紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

### ★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。



#### 1・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちが良く、長時間エネルギーを供給してくれます。



#### 2・良質なたんぱく質がとれる

お米には体を作るために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。

#### 3・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

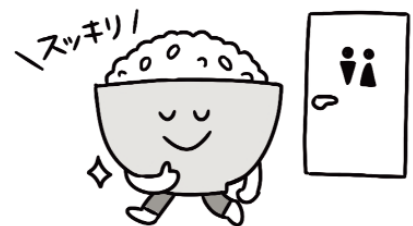
お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、7分つき米には、ビタミン群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

#### 4・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

### ★健康面での効果が期待できる

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。



#### 1・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

#### 2・消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪いときにも安心して食べることができます。

#### 3・お米を中心にとすると献立のバランスが良くなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスが良い「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

## ★おいしいお米の選び方



ごはんをおいしく食べるためには、お米選びも大切です。

### 1・産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新ほど、水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。精米日から1か月以内が理想です。

### 2・粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ない物を選びましょう。粒が不揃いだと炊きムラができます。また、粒が白いものは未熟で食感が悪くなることもあるので、透明なものを選びましょう。

## ★おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

### ・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

### ・炊きあがったら



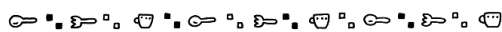
蒸らす



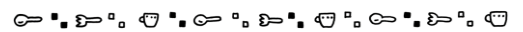
すぐにほぐす

### ★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラが無くなりおいしさアップ



## 保育所レシピ



### 牛肉の混ぜ寿司

材料 《大人2人分》

- ・米 1合
- ・酢 20cc
- ・砂糖 16g
- ・食塩 ひとつまみ
- ・いりごま 適量
- ・人参 30g
- ・三度豆 10g
- ・牛肉 80g
- ・ごぼう 50g

A	・酒	3cc
	・濃口しょうゆ	10cc
	・みりん	6cc
	・砂糖	6g

作り方

- ① 牛肉は1cmくらいに細かく切る。
- ② ごぼうはさがきに切り、水にさらす。
- ③ ①②を炒めてAの調味料で煮る。
- ④ 人参は千切りにし茹でる。
- ⑤ 三度豆は細かく切り茹でる。
- ⑥ ごはんはあわせ酢と合わせておく。
- ⑦ ③の汁気は切っておく。
- ⑧ すべて合わせていりごまをふる。



2024年11月

# 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ヨーク ▲牛乳 ココアスコーン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 232 mg
05 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも 三温糖	▲牛乳 塩鮭 さつまあげ ◆油揚げ、みそ かつおぶし 鮭(乳児)	玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 	ミレービスケット ▲牛乳 FM豆乳プリン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 211 mg
06 (水)	ご飯 すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 オレンジゼリー	米 ■マカロニ 三温糖 マロニー ■麩 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 ◆きなこ みそ かつおぶし	玉ねぎ、白菜 えのきたけ 人参、ねぎ しいたけ 切干大根 わかめ	 濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 219 mg
07 (木)	ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX じゃが芋 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、▲カルピス さわら みそ さつまあげ ◆油揚げ かつおぶし	人参 玉ねぎ 三度豆 ねぎ あらめ	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.7 g カルシウム 214 mg
08 (金)	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 キャベツとみずなのごま和え コーンと豆腐のスープ	米 ▲■蒸しパンMIX コーンフレーク 片栗粉 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆チーズ ▲バター ◆すりごま	キャベツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 水菜、しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.5 g カルシウム 283 mg
11 (月)	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 253 mg
12 (火)	ご飯 鮭のコーン焼き 水菜ともやしのサラダ ミネストローネスープ	米 ■マカロニ 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン ツナ	玉ねぎ、人参 キャベツ、トマト缶 クリームコーン もやし、水菜	ケチャップ 淡口しょうゆ ブイヨン、酢 ワイン 塩こしょう パセリ	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 190 mg
13 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、●卵 みそ ▲バター かつおぶし	キャベツ、人参 小松菜、ごぼう レーズン ねぎ、わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 ●▲ごぼうのカップケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 221 mg
14 (木)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え わかめのすまし汁 ぶどうゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ、人参 みかんジュース ごぼう、水菜 えのきたけ、三度豆 ねぎ、こんぶ わかめ、のり	濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 231 mg
15 (金)	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油	▲牛乳 鶏肉、牛肉 ◆豆乳 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり ねぎ、しょうが にんにく わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢、食塩 カレー粉 こしょう	ヨーク ▲牛乳 カレーパン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 221 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 11月5日(火)の鮭の塩焼きは、10月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
18 (月)	▲ハンバーガー バナナ 野菜ジュース コンソメスープ(0、1歳)	▲■Wパンズ 米 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ハンバーガーパテ 	バナナ キャベツ 人参 やきのり 玉ねぎ	ケチャップ ソース、食塩 淡口しょうゆ 塩こしょう ブイオン	ヨーク ▲牛乳 塩おにぎり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 349 mg
19 (火)	ご飯 鮭の幽庵焼き キャベツと小松菜のごま和え 里芋のみそ汁	米、さつまいも さといも 片栗粉 三温糖 メープルシロップ	▲牛乳、鮭 みそ、◆油揚げ ▲バター かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 大根 人参 小松菜 ねぎ レモン汁	濃口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ▲さつま芋もち	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 11.9 g カルシウム 257 mg
20 (水)	ハヤシライス ビーフンサラダ りんごゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース、食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 644 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 220 mg
21 (木)	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX グラニュー糖 なたね油 三温糖	▲牛乳 鮭、◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参 白菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 ▲ドーナッツ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.4 g カルシウム 224 mg
22 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ウインナー(卵乳無) ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 204 mg
25 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆豆腐 ハム、ベーコン ◆おから	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイオン、食塩 こしょう、パセリ	ヨーク ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 220 mg
26 (火)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■麺 卵・乳無 ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆油揚げ かつおぶし 鮭(乳)	キャベツ、人参 大根、玉ねぎ 小松菜 ねぎ しょうが 青のり	やさそばソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩、こしょう みりん	ミレービスケット ▲牛乳 焼きそば	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 233 mg
27 (水)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、しょうが いちごジャム 水菜、ねぎ りんご、のり レモン汁、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 253 mg
28 (木)	ご飯 ぶりの照り焼き 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 ぶり、こしあん みそ、▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり ねぎ、わかめ	淡口しょうゆ みりん 酢	おせんべい ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 210 mg
29 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ ももゼリー	■パン、米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ、人参 きゅうり マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢、ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 190 mg

