



# 網干保育園 給食だより

令和4年 11月

☆おやつ ◎手作りおやつ

11月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 火	スキムヨーグルト	ムーンライト
2 水	スキムヨーグルト	星たべよ
4 金	ミレービスケット	白い風船
5 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
7 月	ウエハース	◎大学芋
8 火	スキムヨーグルト	◎おにぎり
9 水	スキムヨーグルト	ドーナツ
10 木	スキムヨーグルト	◎あんまん
11 金	スキムヨーグルト	せんべい
12 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
14 月	みかん缶	◎ツナサンド
15 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
16 水	スキムヨーグルト	マリー
17 木	スキムヨーグルト	せんべい
18 金	スキムヨーグルト	◎パンケーキ
19 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
21 月	ウエハース	ぽたぽた焼き
22 火	ミレービスケット	◎クッキー
24 木	せんべい	揚一番
25 金	ウエハース	ビスコ
26 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
28 月	ミレービスケット	◎ケーキ
29 火	スキムヨーグルト	せんべい
30 水	スキムヨーグルト	ビスコ



## ☆揚げ大豆とじゃこのさっと煮 (大人4人分) ☆

### 【材料】

大豆水煮 80g      片栗粉 8g  
 ちりめんじゃこ 12g      揚げ油 適量  
 砂糖 大さじ約 1/2  
 みりん 大さじ約 1/2  
 濃口しょうゆ 大さじ約 1/2

### 【作り方】

- ①大豆に片栗粉をまぶし、カリッとなるまで油で揚げる。
- ②ちりめんじゃこをカリッとなるまで油で揚げる。
- ③調味料を鍋に入れ、火にかける。焦がさないように気をつける。  
水分が少ない時は水を少し足す。
- ④③が煮立ったところへ①と②を加え、からませる。

給食目標：よく噛んで食べる

旬の食材：鮭 さんま さわら きのこと類

にんじん ほうれん草 白菜 ごぼう

ブロッコリー いも類 りんご みかん

11月のねらいは「よく噛んで食べる」です。現代人はやわらかい食べ物を好む傾向があり、かむ回数は、昔の人(卑弥呼(ひみこ)の時代)と比べて約1/6ほどしかないそうです。よく噛むとどんないいことがあるのでしょうか。



### 肥満予防

脳の満腹中枢が働き、食べすぎが防げます。



### 味覚の発達

よく味わうことで味覚が発達します。



### 言葉がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、発音が良くなります。



### 脳の活性化

口と脳は近いので、かむ刺激が脳にも伝わります。



### 虫歯・歯周病予防

だ液がよく出て、虫歯菌などをやっつけてくれます



### がん予防

だ液が発がん物質をなくしてくれます。



### 胃腸快調

食べ物が細かくなり、化しやすくなります。



### 全力投球

思いきり力を出すことができます。