

2023年

11月の予定献立表

一之宮愛児園

Table with columns: 献立名, 材料および体内での働き, おやつ, 栄養価幼児(乳児), 行事. Rows list daily meals and activities from Nov 1 to 30.

はくさいのおはなし

一緒に作ろう! 『おにぎり』

◇体を温める朝ごはん◇

季節の変わり目、特に夏から秋、秋から冬にかけては体調を崩す人が多く見られます。朝ごはんを食べると体が温まり、細胞の活動も活発になるので、風邪に抵抗する力も高まります。寒さに負けないためにも、しっかり栄養をとって一日の活動を始めましょう。

鍋といえば白菜を思い浮かべるほど、冬とはきり離せない野菜。11~2月までが旬で、一番おいしい時期です。寒くなるとより甘くなります。

【栄養】

主成分は水分ですが、いろいろな栄養素が微量ながらもまんべんなく含まれています。ビタミンC、カルシウム、鉄、カロテンなどを含んでいます。

☆白菜は、中国で蕪と漬菜が交雑してできた品種です。その由縁で、白菜の英語名は「チャイニーズキャベッジ」といいます。

11月の3才以上児平均提供栄養量(は)未満児: エネルギー407(532)・蛋白質18.9(21.0)・脂質16.3(17.1)・食塩1.9(1.8)

新米が出回り、お米の美味しい季節になりました。炊き立てのご飯と、梅干し、鮭、ツナ、おかかなどお好みの具を中に入れたり、混ぜ込んで。色々な形に握って、おにぎりパーティーも楽しいですね。

作り方

- ① 茶碗に少し大きめに切ったラップを敷きます。ご飯を適量入れます。
② 具材を真ん中に入れラップの上をクルクルと閉じます。丸いおにぎりの出来上がり!

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にははくさいかつお節の混合だしをすまし汁には昆布かつお節の混合だしを作っています。♪マークは手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。