



令和4年 11月 1日
矢田野こども園

実りの季節、秋がやってきました。子ども達の食欲も増す時季かと思えます。いも類・果物・魚・きのこなど秋はおいしい食材がたくさんあります。また旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず元気いっぱい過ごしていきましょう。



秋の深まりとともに、野菜や果物などのおいしい季節となりましたが、お米も新米の時季を迎えています。米は味が淡白なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性がいいです。

米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米をツヤツヤ、ふっくらと炊き上げるコツを紹介します。新米は水加減の調節がポイントです。新米は水分量が多いため、やや水加減を控え目にします。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり香りも豊かです。

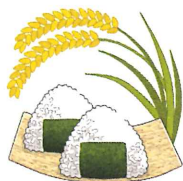
～おうちで子どもとお米を研いでみましょう～



毎日の食卓に並ぶごはんを子どもと一緒に準備してみましょう。

いつも食べているごはんが、どうやって炊きあがっているかがわかる「お米を研ぐ」お手伝い。ごはんが炊飯器で炊きあがることを知っていても、お米を計って研いでぴったりの水を入れて炊く、ということをお大人は子どもに意外と説明できなかつたりしますよね。

白いごはんが苦手な子どももこのお手伝いをきっかけに「ごはん大好き！」になってくれるとうれしいです。



ごはんの炊き方



★お米を計量するときは、炊飯器用のカップを使いましょう。

調理用の計量カップは1カップ=200mlなのに対し、お米を計るカップは1カップ=180ml(1合)です。計るときは表面を指でならして、「すりきり」できっちり計りましょう。

最近では精米技術が発達しているので、あまり研ぎすぎるとお米が割れておいしくなくなってしまいます。表面のぬかを軽く落とす程度の研ぎ方にするためには、ざるを使うとよい力加減になります。また、研いでいるときにお米をこぼすともったいないのですがざるの中で研げば、こぼすことはありません。水をかえる時や流す時もざるとボウルのセットがあれば簡単にできます。

- (1) 炊飯器用のカップで米を計り、ざるに合わせたボウルに入れる。(子どもが研ぎやすい米の量は2~3合ぐらいが目安です。)
- (2) ボウルにたっぷりの水を加え、手早く2~3回かき混ぜ、水を捨てる。
- (3) 水を入れ、手でかき混ぜるように洗い、水を捨てる。これを3~4回繰り返す。(水が透明になるまでやらなくてもよいです。)
- (4) 炊飯器の釜に米を移し、目盛まで水を加え、最低30分~2時間ほど水に浸す。水温によって異なるが、夏なら30分、水温の低い冬では2時間ほど浸して炊飯器にセットする。
- (5) 炊きあがったらできるだけ早くほぐす。炊飯器の底からごはん粒をつぶさないようふんわり混ぜる。



11月 献立表

R4年11月1日 矢田野こども園

日曜	0.1.2歳児		全園児	0.1歳児	2.3.4.5歳児	食材		
	午前 おやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ		血や骨や肉になる	体を動かす力になる	体の調子を整える
1火	お茶 せんべい	カレーライス	カレーシチュー ちりじゃこサラダ ゆでブロッコリー	牛乳 食パン	牛乳 きなこラスク	豚肉 ヨーグルト 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	米 せんべい じゃがいも 小麦粉 サラダ油 食パン	にんじん 玉ねぎ りんご しょうが にんにく レタス きゅうり ブロッコリー
2水	お茶 小魚	ごはん	チキンナゲット ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット		小魚 鶏ひき肉 木綿豆腐 ハム 油揚げ 味噌 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ ビスケット	レモン きゅうり にんじん りんご コーン 小松菜 玉ねぎ
4金	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 味噌汁 キャベツのゴマネーズあえ	牛乳 さつまいも&れんこんチップス		ヨーグルト 鶏むね肉 ちくわ 油揚げ 味噌 牛乳	米 片栗粉 大豆油 マーマレード マヨネーズ さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり 白菜 えのき れんこん
5土	お茶 ポーロ	うどん	親子うどん チーズ 味付小魚			たまご 鶏もも肉 かまぼこ チーズ 味付小魚	うどん ポーロ	にんじん ほうれん草 しいたけ
7月	お茶 せんべい	ごはん	タンドリーチキン コロコロスープ ブロッコリーのごま酢あえ	牛乳 食パン	牛乳 フレンチトースト	鶏むね肉 ヨーグルト 牛乳 たまご	米 せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 食パン じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー にんじん コーン 大根 玉ねぎ こねぎ
8火	お茶 バナナ	きなこごはん	ちくぜん煮 パンサンスー トマト	牛乳 ウエハース		きな粉 鶏もも肉 かまぼこ ハム たまご 牛乳	米 しらたき はるさめ サラダ油 ごま油 ウエハース	バナナ ごぼう にんじん れんこん しいたけ たけのこ きゅうり トマト
9水	ヨーグルト	ごはん	江戸っ子煮 ほうれん草のお浸し りんご	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	ヨーグルト 大豆 牛肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	米 車麩 しらたき サラダ油 ジョア せんべい	にんじん たけのこ 昆布 ほうれん草 えのき りんご
10木	お茶 ウエハース	パン	ビーフシチュー 大根サラダ 柿	牛乳 ビスケット		牛肉 生クリーム ツナ 牛乳	パン ウエハース 米粉 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ビスケット	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり 柿
11金	お茶 ポーロ	ゆかりごはん	魚のカレー揚げ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	魚 味噌 牛乳	米 ポーロ 小麦粉 米粉 大豆油 ごま油 じゃがいも クラッカー	ゆかり粉 ひじき レタス きゅうり みかん 玉ねぎ えのき こねぎ
12土	お茶 せんべい	パン	パン 牛乳			牛乳	パン せんべい	
14月	ヨーグルト	ごはん	ぎょうざ入りスープ 春雨サラダ アニマルチーズ	牛乳 せんべい		ヨーグルト ぎょうざ 豚肉 ハム チーズ 牛乳	米 ごま油 はるさめ せんべい	チンゲン菜 たけのこ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし
15火	リンゴジュース	きのこごはん	きのこごはん ミートローフ すまし汁 ちくわサラダ	牛乳 ウエハース	フルーチェ するめ	油揚げ 合いびき肉 牛乳 たまご チーズ ちくわ 絹豆腐 するめいか	米 リンゴジュース パン粉 マヨネーズ 麩 フルーチェ ウエハース	しめじ えのき しいたけ にんじん グリーンピース わかめ キャベツ きゅうり コーン
16水	お茶 オレンジ	わかめごはん	肉じゃが きゅうりの南蛮 揚げ大豆の小魚からめ(うさぎぐみ煮豆)	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト ビスケット	牛肉 大豆 かえり干し 牛乳	米 じゃがいも しらたき サラダ油 片栗粉 大豆油 ごま油 のむヨーグルト ビスケット	オレンジ わかめ 玉ねぎ にんじん いんげん きゅうり ビスケット
17木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 さつまいも甘煮	牛乳 大学いも	豚肉 たまご ハム 油揚げ 味噌 牛乳	米 せんべい マカロニ マヨネーズ さつまいも 大豆油	しょうが 玉ねぎ にんじん にら きゅうり コーン 白菜 えのき
18金	お茶 ウエハース	食パン	かぼちゃのシチュー 糸きりわかめサラダ トマト	お茶 肉まん		鶏もも肉 牛乳 生クリーム 肉まん	食パン ウエハース 小麦粉 バター ごま油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 糸きりわかめ レタス きゅうり みかん トマト
19土	お茶 せんべい	スパゲティ	スパゲッティイタリアン チーズ 味付小魚			ウインナー チーズ 味付小魚	スパゲティ せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン
21月	お茶 りんご	ごはん	魚の煮付け すまし汁 切り干し大根のゴマネーズあえ	お茶 おはぎ		魚 ハム 絹豆腐 小豆 きな粉	米 マヨネーズ 麩 ビスケット	りんご 切り干し大根 きゅうり にんじん コーン えのき みつば
22火	お茶 せんべい	ごはん	煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ 白菜スープ	ヨーグルト 味付小魚		合いびき肉 牛乳 たまご ごま油 はんぺん 味付小魚 ヨーグルト	米 せんべい パン粉 サラダ油 ごま油	玉ねぎ しめじ にんじん みかん きゅうり レタス わかめ 白菜
24水	お茶 チーズ	ごまにぎり	豚肉とれんこんの炒め物 バナナ コーンかきたまスープ	牛乳 クラッカー	ミルクココア クラッカー	チーズ 豚肉 たまご 牛乳	米 ごま油 クラッカー	れんこん にんじん ピーマン 玉ねぎ こねぎ コーンクリーム バナナ
25金	お茶 ビスケット	ごはん	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	牛乳 じゃがバター		ちくわ 油揚げ 鶏ひき肉 味噌 たまご ハム 牛乳	米 ビスケット さといも 車麩 マヨネーズ じゃがいも バター	大根 にんじん 昆布 ブロッコリー
26土	お茶 せんべい	パン	パン 牛乳			牛乳	パン せんべい	
28月	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット		鶏むね肉 たまご ハム 絹豆腐 味噌 牛乳	米 せんべい 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ビスケット	キャベツ にんじん きゅうり ほうれん草 えのき
29火	リンゴジュース	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ もやしナムル	お茶 せんべい		木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 シューマイ	米 リンゴジュース 片栗粉 ごま油 せんべい	ねぎ しょうが ピーマン にんじん もやし きゅうり
30水	お茶 バナナ	ごはん	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ		魚 納豆 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	米 片栗粉 大豆油 さつまいも マカロニ	バナナ しょうが ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのき

※お楽しみランチ 11月15日(火) あお・き・もも組は主食(ごはん)はいりません。
※箸は忘れず持たせて下さい!!

