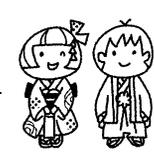




月	火	水	木	金	土
<p>★☆☆お知らせ☆☆★  <b>11/14(水) いちよう組食事公開日 及び 弁当の日</b>                      いちよう組以外のクラスはお弁当の準備をお願いします。  <b>11/28(水) 芋煮会</b>                      大鍋にさつまいも、里芋を入れた具だくさんの豚汁を園庭で作ります。                      都合により献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。</p>			<p>1 ごはん 五目キンピラ 大根煮物 味噌汁(もやし)</p>	<p>2 ごはん 揚げ出し豆腐風 昆布と人参の煮物 さといも汁</p>	<p>3 <b>文化の日</b></p> 
<p>5 煮込みうどん 高野煮物 ごぼう煮物</p>	<p>6 さつまいもごはん 魚のネギ味噌焼 干し大根煮物 すまし汁(きのこ)</p>	<p>7 ごはん 厚揚げステーキ キャベツと小松菜の じゃこ和え 味噌汁(大根)</p>	<p>8 ごはん 手羽元さっぱり煮 にらもやしソテー ★さつまいもスープ</p>	<p>9 ごはん 焼き魚 じゃがいもグリル焼 味噌汁(小松菜)</p>	<p>10 焼き込みおこわ 味噌汁(玉葱)</p>
<p>大根菜おにぎり 野菜煮物 お茶</p>	<p>きなこ団子 昆布 お茶</p>	<p>さつまいもホットケーキ いりこ 牛乳</p>	<p>ごま味噌おにぎり するめ お茶</p>	<p>スイートポテト りんご 牛乳</p>	<p>焼き芋 いりこ お茶</p>
<p>12 ごはん 豚肉とさつまいもの 甘辛煮 納豆和え ワカメスープ</p>	<p>13 ごはん 魚の塩こうじ焼 ごぼうとこんにゃくの 土佐煮 すまし汁</p>	<p>14 <b>いちよう組 食事公開 &amp; 弁当の日</b></p>	<p>15 菜めし いり鶏 もやしナムル 味噌汁(切干)</p>	<p>16 ごはん 手作りがんも 里芋煮物 蒸ブロックリー とろろ昆布すまし汁</p>	<p>17 焼そば わかめスープ</p>
<p>さつまいもスコーン いりこ 牛乳</p>	<p>切干おにぎり するめ お茶</p>	<p>みたらし団子 昆布 お茶</p>	<p>焼きおにぎり 野菜煮物 お茶</p>	<p>大学芋 いりこ お茶</p>	<p>あらめおにぎり するめ お茶</p>
<p>19 ごはん 魚のごま揚げ 里芋梅サラダ 味噌汁(なめこ)</p>	<p>20 ごはん 肉じゃが あらめ炒め煮 すまし汁(法蓮草)</p>	<p>21 きのごはん ミニがんも煮物 ほうれん草ごま和え 味噌汁(白菜)</p>	<p>22 ごはん 肉豆腐 バリバリこんにゃく カレースープ</p>	<p>23 <b>勤労感謝の日</b></p> 	<p>24 カレーピラフ 白菜スープ</p>
<p>さつまいも大福 いりこ お茶</p>	<p>ロールパン 昆布 牛乳</p>	<p>梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶</p>	<p>★さつまいもバター焼 りんご 牛乳</p>	<p>じゃが芋グリル焼 いりこ お茶</p>	
<p>26 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 じゃが芋ごま和え 白菜ミルクスープ</p>	<p>27 ごはん 里芋コロケ 白菜おひたし じゃこスープ</p>	<p>28 <b>芋煮会</b> おにぎり 豚汁 みかん</p> 	<p>29 ごはん 魚にんにく風味焼 大根酢味噌和え すまし汁</p>	<p>30 ごはん 大根そばろ煮 キャベツ磯和え 味噌汁(長芋)</p>	
<p>ぜんざい 昆布 お茶</p>	<p>焼き海苔おにぎり 野菜煮物 お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p>五平餅 するめ お茶</p>	<p>もちもちさつまいも餅 いりこ お茶</p>	

## 日本のファーストフード『おにぎり』のパワー！！

『食欲の秋』。何でもおいしい季節ですが、新米になり、ごはんがとてもおいしいですね。おにぎりについてお話しします。

《おにぎりの歴史》  
 弥生時代のもと思われるおにぎりの化石が石川県で発見されました。戦国時代には、保存食・携帯食として『兵糧食』として、江戸時代になると、今と同じように行楽弁当や旅のお供として伝わりました。

《パワーボールって知ってる?》  
 パワーボールってご存知ですか?ピンポン玉サイズのおにぎりのことです。メダリストたちの「勝ち飯」として、小さく1口で食べられるおにぎりを食べて勝利を勝ち取ったようです。消化もよく、腹持ちが良いお米は、スポーツをする身体に効率よいエネルギー源です。つまんで食べられるので捕食として練習の合間に食べていたパワーフードです。

《おにぎりのパワーと魅力》 便利さやヘルシーさが世界でも注目をされています。

- \* **2度の楽しさがある「おにぎり」**  
おにぎりは親子やみんな一緒に作る楽しさと、一緒に食べる楽しさがあります。
- \* **手軽で便利な「おにぎり」**  
おにぎりは、腹持ちもよくヘルシー。食欲に応じて大きさも変えることができます。
- \* **バランス栄養食「おにぎり」**  
ごはんは粒食なのでパンの粉食に比べて消化吸収がゆっくりで、エネルギーが持続するのでお腹がすきにくい。



**おにぎりいろいろ** お家で一緒におにぎりを作ってみてください!! 朝食にも最適ですよ。

- ★焼海苔おにぎり(焼海苔+塩おにぎり) ★じゃこぶしおにぎり(かつお節+じゃこ) ★鮭おにぎり(焼鮭+ごま)
- ★梅じゃこおにぎり(梅肉+じゃこ) ★ワカメおにぎり(砕いたカットワカメ+ごま) ★青のりおにぎり(青のり+じゃこ+ごま)
- ★人参おにぎり(すった人参とじゃこを入れしょうゆ味の炊き込みにする) ★梅おなかおにぎり(梅肉+かつお節+ごま)
- ★大根菜おにぎり(茹でて刻んだ大根菜をフライパンでじゃことごまを入れて炒め、醤油を少し入れる)
- ★魚のふりかけおにぎり(砕いた煮干しやじゃこ+ごま+青のり)

