2026 年 11 月号

食育だより

寒くなってくると気をつけたいのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。今年度は寒暖差の影響で体調が崩れやすかったこともあり、心配しているご家庭も多いことかと思います。OURS でも、手洗いやうがいの徹底を行い、感染対策に努めています。ご家庭でも感染対策の徹底をよろしくお願いいたします。



今月の郷土料理（13 日）

肉じゃが(広島県　呉市)

けんちん汁(神奈川県　鎌倉)

今月の食育の日（19 日）

ポトフ・チキンフリカッセ（フランス）

七五三

11 月 15 日は、７歳・５歳・３歳の子供の日の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、『親が子供に長寿の願い』をかけています。

広島県の郷土料理(肉じゃが)



肉じゃがは、館山市のある

関東は、お肉:豚肉　だし:かつお

関西は、お肉:牛肉　だし:昆布などの違いがあるそうです。

『ビーフシチュー』を赤ワインではなく、醤油で味付けをしたことで誕生したとも言われており、旧日本海軍の軍隊用調理書が発祥ともいわれています。

呉の肉じゃがは人参が入っておらず、じゃがいもはメークインを使用して作るのが特徴です。

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	Ca	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン C	カリウム	食塩相当量
乳児	464kcal	19.2g	12.9g	66.7g	190 ㎎	1.8 ㎎	168	0.19 ㎎	16 ㎎	381 ㎎	1.2ｇ未満
幼児	612kcal	25.2g	17.0g	87.9g	258 ㎎	2.3 ㎎	225 ㎎	0.26 ㎎	18 ㎎	472 ㎎	1.6ｇ未満