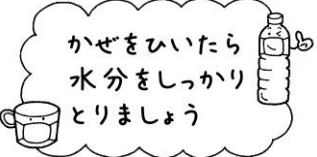


11月の給食だよ!

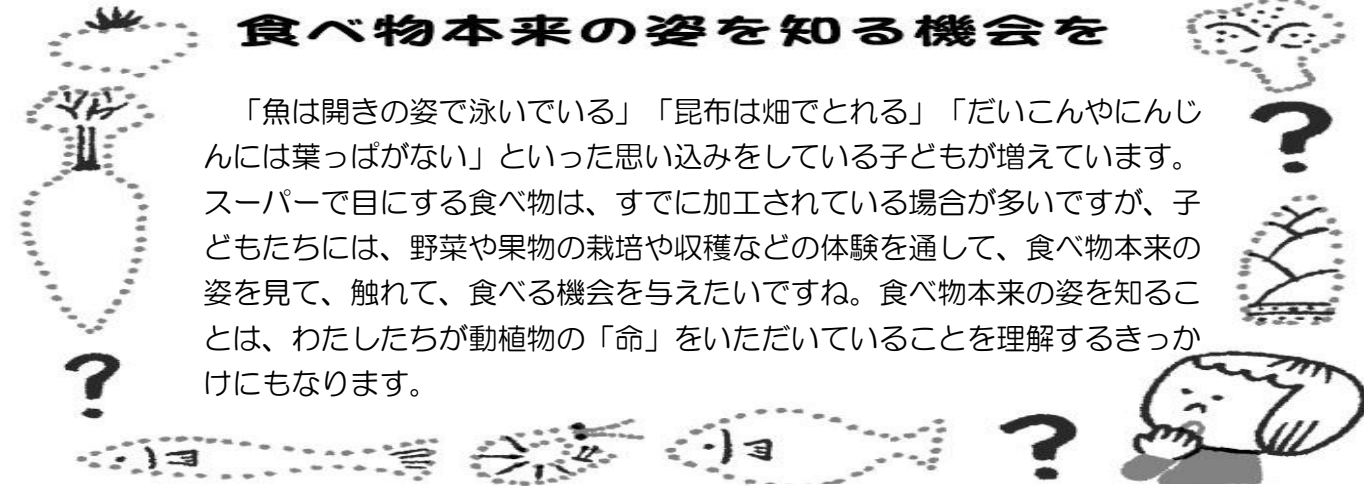
令和6年11月1日
三種たつのご保育園

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。



食べ物本来の姿を知る機会を

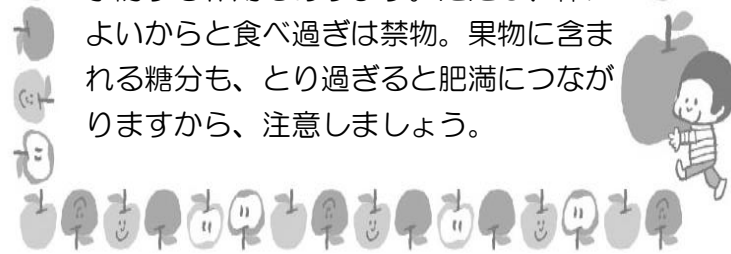
「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



食べごよみ

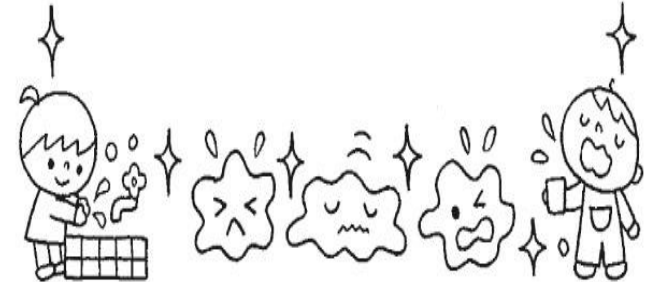
りんごを食べて医者いらす

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。



冬はもうすぐ! かぜ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、温かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近付いています。1日のなかでも朝夕と日中の気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。



11月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
	いい歯の日 「いいは」のごろ合わせて、11月8日は「いい歯の日」として日本歯科医師会によって制定されました。毎食後、あまり力を入れすぎずに、1本1本ていねいにみがきましょう。いつまでも自分の歯でおいしくごはんが食べたいですね。			1	2
				*ごはん *キャベツの味噌汁 *肉豆腐 *小松菜のじゃこ和え *シュウマイ お菓子 牛乳	*おにぎり *豚汁 *果物 お菓子 お茶
4	5	6	7	8	9
*マーボー丼 *中華スープ *れんこんサラダ *果物 振替休日	*ママー丼 *中華スープ *れんこんサラダ *果物 お菓子 お茶	*ごはん *わかめの味噌汁 *レバーのかりんとう風 *添え野菜 *切干大根煮 お菓子 お茶	*ごはん *かきたま汁 *鮭ときのこのホイル焼き *温野菜 *すき昆布煮 マドレーヌ お茶	*けんちんうどん *竹輪の磯辺揚げ *鉄分たっぷりサラダ *果物 ビザトースト 牛乳	*甘辛ダレのタコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
11	12	13	14	15	16
*ごはん *豆腐の味噌汁 *手羽元の甘辛煮 *野菜のなめ苺和え *かぼちゃの甘煮 お菓子 お茶	*ハヤシライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け ヨーグルト	*ごはん *すまし汁 *カラフルオムレツ *温野菜 *春雨の生姜煮 お菓子 お茶	*ごはん *豆乳スープ *れんこんバーグ *温野菜 *さつま芋の金平 *果物 お菓子 牛乳	*ごはん *きのこの味噌汁 *焼き魚(ホッケ) *青菜のきつね和え *青のり *ポテトビーンズ お菓子 お茶	発表会
18	19	20	21	22	23
*鶏そぼろ丼 *わかめスープ *切干大根のナムル *果物 たこ焼き お茶	*ごはん *厚揚げの味噌汁 *カレイの野菜あんかけ *温野菜 *ひじきの炒り煮 お菓子 牛乳	*あんかけラーメン *ミニ春巻き *プロッコリー *果物 おにぎり お茶	*ごはん *すまし汁 *厚焼き玉子 *添え野菜 *金平ごぼう お菓子 カルピス	22 お誕生会 *炊き込みごはん *大根のミルクみそスープ *エビフライ *添え野菜 *ゼリー ワッフル お茶	勤労感謝の日
25	26	27	28	29	30
*ごはん *野菜スープ *鶏のから揚げ *添え野菜 *パンプキンサラダ お菓子 お茶	*親子丼 *青菜の味噌汁 *大根サラダ *果物 さつまいもスティック 牛乳	*ごはん *すまし汁 *鯖のアップルソース煮 *ごまサラダ *ハッシュドポテト お菓子 お茶	*カレーライス *チーズ入り野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	*ごはん *なめこの味噌汁 *鶏肉のマーマレード焼き *添え野菜 *スバゲティサラダ フルーチェ	*煮込みうどん *果物 お菓子 お茶

* 予定献立につき内容が変更になる事もあります。



11日厚焼き玉子
ピーマンやめてほうれん草入れる

|

冬はもうすぐ 段落17p

ほうれん草の納豆和え

誕生会
クマ
きのこ

| 茶色炊き込みごはん