

給食だより 11月号

R4年度



11月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

木の葉が色づき、秋が深まってきました。この時期は、朝夕の冷え込みがきびしくなるため、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手を洗い・うがいを行いましょう。また、かぜ予防には、バランスのよい食事、適度な運動、しっかり睡眠をとることが大切です。体力と免疫力を高めて、これから来る寒い冬に備えましょう。

風邪予防 5つのポイント

1 栄養

1日3食バランス良く！ ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

バランス

ビタミンA: 人参、卵、魚肝油

ビタミンC: 柑橘類、イチゴ、ピーマン

2 運動

適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠

早寝早起きを心がけましょう。

4 服装

屋外と室内で気温差が大きいので、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

5 衛生

こまめに手洗い・うがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに！

食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。

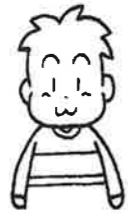


かむことの効果

「11(いい)8(は)」の語呂合わせからできた記念日が「いい歯の日」です。いい歯を作るためには、よくかむことが大切です。よくかむことで歯と歯ぐきに力が入り、歯が強くなります。また、よくかむと唾液がたくさん出るので、歯の病気を予防します。その他にも、よくかむことにはいろいろな効果があります。



◇肥満予防



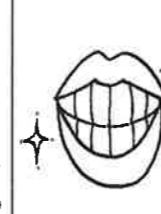
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	火	ジャムサンド コロコロソーテー 春雨と肉団子のスープ 牛乳	鶏肉 たまご ウインナー 牛乳	食パン はるさめ	えだまめ コーン 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	手洗い・うがいをしましょう	
2	水	親子丼 りんご 塩っぺあえ	鶏肉 たまご かまぼこ	ごはん	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん だいこん きゅうり キャベツ りんご		
4	金	焼そば チーズ チョコドーナツ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳 かまぼこ	焼きそば麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ		
7	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 お好み焼き	豚肉 鶏肉 たまご 厚あげ	ごはん じゃがいも 小麦粉 ながいも	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ		
8	火	ごはん かぼちゃサラダ 魚の照り焼き みそ汁	さかな 豆腐 ハム みそ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ		
9	水	ロールパン マカロニグラタン 冬野菜のポトフ ブチゼリー 牛乳	豚肉 ウインナー 鶏肉 牛乳	パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ しめじ ブロッコリー だいこん かぶ		
10	木	ふりかけごはん ほうれん草ごまあえ チキンチキンごぼう	ちくわ 鶏肉	ごはん	ほうれんそう にんじん キャベツ えだまめ		
11	金	味噌ラーメン 牛乳 コロコロラスク	豚肉 牛乳 かまぼこ	ラーメン 食パン	キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん コーン ねぎ		
14	月	ひじきごはん 魚のフライ けんちん汁	さかな 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく	ひじき にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
15	火	ごはん 納豆あえ ポークピカタ パナナ	豚肉 納豆 たまご	ごはん 小麦粉	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし		
16	水	お弁当の日					
17	木	五目うどん ヨーグルト 大学芋 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	うどん麺 さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		
18	金	秋の実りカレー フルーツ杏仁 牛乳	鶏肉 牛乳 杏仁	ごはん さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ パナナ みかん缶 もも缶 バイン缶		
21	月	ゆかりごはん ひじきの炒り煮 大豆とつくねのメンチカツ	鶏肉 大豆 たまご 豆腐 厚揚げ	ごはん パン粉 こんにゃく	ひじき にんじん たまねぎ 小松菜 いんげん		
22	火	山菜ごはん ツナサラダ 栗コロッセ デザート	鶏肉 ツナ 油揚げ	ごはん	山菜 キャベツ にんじん きゅうり たけのこ		
24	木	クリームスパゲティ スイートポテト 牛乳	ベーコン 鶏肉 牛乳 たまご 生クリーム	スパゲティ さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しめじ えりんぎ ほうれんそう		
25	金	ごはん きんぴらごぼう 豆腐とツナの卵焼き りんご	豆腐 ツナ 鶏肉 牛肉	ごはん	ごぼう ねぎ れんこん にんじん しいたけ たまねぎ		
28	月	ごはん 揚げぎょうざ マーボー豆腐	豆腐 豚肉 ぎょうざ うずら卵	ごはん 片栗粉	たまねぎ にんじん しいたけ 白菜 ねぎ		
29	火	たまごサンド オレンジ ビーフシチュー 牛乳	たまご 牛肉 牛乳	食パン じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ トマト缶 オレンジ		
30	水	ごはん 五目煮豆 みそ汁 魚のコーンマヨネーズ焼き	魚 みそ 鶏肉 大豆	ごはん こんにゃく	れんこん いんげん にんじん たまねぎ ねぎ コーン		