

11月給食だより

2024年度



11月こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

11月の給食目標
 11月は和食の日です。
 和食文化に触れてみましょう。
 少しずつ肌寒くなる季節です。
 風邪予防のためバランスの取れた食事をしましょう。

旬の食材を知ろう。
 白菜 サツマイモ 蓮根 かぶ かぼちゃ
 みかん 柿 さんま 大根 ブロッコリー
 キウイ 春菊 ねぎ さわら
 など…

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

<p>1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富</p>	<p>2群 骨や歯をつくるカルシウムが豊富</p>	<p>3群 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富</p>
<p>4群 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富</p>	<p>5群 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富</p>	<p>6群 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富</p>

こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中!

こんな生活していないかな?

野菜は足りない! ほとんど食べないよ

3群・4群 不足注意報!
野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き! いつもいっぱい食べているよ

6群 とりすぎ注意報!
油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新(にい)嘗(なめ)祭(さい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

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。

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	金	ごはん 魚の磯部揚げ ゴマネーズサラダ りんご	さかな たまご みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	おあさ きゅうり ブロッコリー にんじん りんご		
5	火	ごはん タンドリーチキン ひじきの炒り煮 キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 厚揚げ	ごはん こんにゃく	玉ねぎ にんにく ひじき にんじん いんげん キャベツ パセリ		
6	水	スパゲッティナポリタン チーズ 大学芋 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ さうまいも	玉ねぎ にんじん キャベツ しいたけ ピーマン		
7	木	ゆかりごはん はんぺんフライ 塩っぺあえ バナナ	はんぺん チーズ たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	青じそ キャベツ だいこん 塩昆布 にんじん バナナ		
8	金	ロールパン マカロニグラタン 冬野菜のポトフ プチゼリー 牛乳	鶏肉 豚肉 バター ウインナー 牛乳	ロールパン 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ さといも だいこん キャベツ ブロッコリー		
11	月	うめしらすごはん 鶏のごま揚げ かにかまサラダ オレンジ	鶏肉 かにかま しらす たまご	ごはん 小麦粉 パン粉	キャベツ きゅうり コーン にんじん オレンジ		
12	火	五目うどん ヨーグルト さつまパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト たまご 牛乳 油揚げ かまぼこ	うどん麺 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		
13	水	お弁当の日					
14	木	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ビーフン炒め みそ汁	さかな 油揚げ 豚肉 みそ	ごはん マヨネーズ ビーフン さつまいも	コーン たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たら ねぎ		
15	金	ハヤシライス りんご ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ごぼう りんご		
18	月	わかめごはん 大豆とつくねのメンチカツ 切り干し大根の煮物	大豆 鶏肉 厚揚げ ツナ 豆腐 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく	小松菜 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 いんげん しいたけ		
19	火	焼きそば プチゼリー スイートポテト 牛乳	豚肉 かまぼこ 牛乳 たまご 生クリーム	焼きそば麺 さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし 青さ		
20	水	ごはん しゅうまい マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい 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 もやし		
21	木	エビピラフ かぼちゃフライ 中華サラダ たまごスープ デザート	エビ ベーコン ハム 鶏肉 たまご	ごはん 春雨	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり はくさい ねぎ		
22	金	チョコサンド コロコロソテー クリームシチュー 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも	えだまめ コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー		
25	月	ふりかけごはん 豚肉のロールフライ ツナサラダ	豚肉 たまご ツナ	ごはん 小麦粉 パン粉	にんじん いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー		
26	火	ごはん 魚の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	さかな みそ 油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん こんにゃく	かぼちゃ たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ		
27	水	ちゃんぽん チーズ ブルーベリーマフィン 牛乳	豚肉 さつま揚げ たまご 牛乳 チーズ	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ		
28	木	ごはん 五目煮豆 お好み焼き オレンジ	豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 厚揚げ たまご	ごはん 小麦粉 マカロニ	にんじん いんげん キャベツ もやし ねぎ れんこん		
29	金	鮭ごはん 千草焼き すたみ納豆 みそ汁	鶏肉 納豆 たまご 合ミンチ 豆腐	ごはん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけこの ひじき わかめ		

手洗い・うがいをしましょう