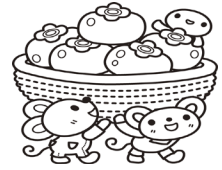


11月 給食だより



R2.10.30 西合志東保育園

朝晩と日中の気温差が大きくなり木の葉の色づきとともに秋の深まりを感じるようになりました。秋といえば味覚の秋。魚や果物、根菜類が美味しい季節です。保育園でも子ども達と旬の味覚を味わいたいと思います。

また、季節の変わり目は、気温の変化で体調を崩しやすくなりがちです。健康管理には十分注意し毎日元気に過ごせるようにしたいものですね。

秋～冬

冬モードにむけてスムーズな切り替えを



寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないように働くようになります。次のことに気をつけて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

①体で気温の変化を感じましょう・・寒いからと温かいところにこもらない。外で元気に遊びましょう。

②ゆったりと湯船につかって体を温めましょう・・心身ともにリラックス。

③食事に旬の野菜を取り込んで・・秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかく美味しい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのおさといも



人里でとれることから「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったと言われています。でんぷんが主成分である芋類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。



さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、芋類の中でもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。




～保護者の方へお願い～

以上児クラスの白ご飯は、毎朝炊いたご飯をお弁当箱に入れて持たせてください。また、白ご飯は子どもが食べきれぬ量を入れて下さい。
※家庭で食べる量と同量をお願いします。量が多すぎても食べられません。

令和2年11月 給食献立予定表

| 日 | 曜 | 献立名 | おやつ |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2 | 月 | 豚汁 わかめの炒め煮 果物 | 牛乳 シェーンケリー |
| 3 | 火 | 文化の日 | |
| 4 | 水 |  南瓜のシチュー 大豆とひじきの炒め煮 | ヤクルト ツナコーンお焼き |
| 5 | 木 | 魚のパン粉焼き 野菜ソテー オニオンスープ | 牛乳 金時豆の甘煮 |
| 6 | 金 | 牛肉とごぼうの炒め煮 海藻サラダ あげのみそ汁 | 牛乳 南瓜の パウンドケーキ |
| 7 | 土 | きのこスパゲティー 果物 | |
| 9 | 月 | ミネストローネ 青菜とツナの和え物 果物 | 牛乳 あん団子(ワンタン) |
| 10 | 火 | 鶏肉のみそ焼き スパゲティサラダ ふのすまし汁 | 牛乳 チーズケーキ |
| 11 | 水 | 八宝菜 ゆで卵 ちくわの甘煮 | 牛乳 スイートポテト |
| 12 | 木 | 魚の野菜あんかけ キャベツ入り納豆 果物 | ヤクルト みたらしワンタン 七五三飴 |
| 13 | 金 | 秋の遠足(弁当持参) | 牛乳 果物 お菓子 |
| 14 | 土 | みそ煮込みうどん 果物 | |
| 16 | 月 | のっぺい汁 鶏そぼろ 果物 | 牛乳 ごまクッキー |
| 17 | 火 | さつま揚げと切り干し大根の煮物 ツナサラダ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 マカロニあべかわ |
| 18 | 水 | オランダ揚げ きゅうりともやしのさっぱり和え 果物 | 牛乳 きなこラスク |
| 19 | 木 | カラフルミートローフ 中華サラダ チンゲン菜スープ | 牛乳 野菜入り ホットケーキ |
| 20 | 金 | ☆お誕生会☆ 高菜飯 チーズ入り鮭フライ ポテトサラダ 人参スティック ジュリエンヌスープ | ヤクルト フルーツゼリー |
| 21 | 土 | 焼きそば 果物 | |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | |
| 24 | 火 |  ビーフカレー 切り干し大根サラダ 果物 | 牛乳 フレンチトースト |
| 25 | 水 | 油淋鶏 トマト もやしのみそ汁 | 牛乳 焼き芋 |
| 26 | 木 | 魚の黄金焼き 野菜のごま酢和え 卵スープ | 牛乳 スマイルポテト |
| 27 | 金 | 豚肉の柳川風 ブロッコリーの塩昆布マヨ和え 大根のみそ汁 | ヤクルト 果物 せんべい |
| 28 | 土 | かき玉うどん 牛乳 | |
| 30 | 月 |  クラムチャウダー カニカマの酢の物 果物 | 牛乳 玉ねぎクラッカー |

※  マークがついている日は以上児クラス(ふじ・すみれ・さくら組)はスプーンを持って来てください。
 ※20日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラス(ふじ・すみれ組)はお箸を、
 さくら組はスプーンを持って来てください。