



11月 給食だより



R4.10.31 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。味覚の秋と言われるように魚や果物、根菜類など美味しい季節です。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。



 * * * 

 **冬はもうすぐ！ かせ予防を** 

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば冷たい風が吹く日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。元気に冬を乗り切るためにも規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事の前には手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

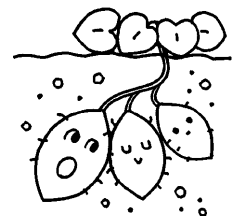
冬モードにむけてスムーズな切り替えを

＜寒さに負けない体づくりをするために次のことに気をつけましょう＞

- 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。厚着をしすぎない。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、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。

さつまいもは食物繊維が豊富!



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類や芋類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬の美味しいさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。保育園でも子ども達が春に植えたさつまいもを今月は献立に取り入れみんな楽しんでほしいと思います。



～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でお願いします。量が多すぎても食べきれません。

令和4年11月 給食献立予定表

日	曜	献立名	おやつ
1	火	鶏肉と野菜のごま揚げ 海藻サラダ えのきスープ	牛乳 きなこトースト
2	水	 ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 りんごヨーグルト 蒸しパン
3	木	文化の日	
4	金	焼魚 かぼちゃサラダ 卵スープ	ヤクルト 芋天
5	土	みそ煮込みうどん 果物	
7	月	手作りさつま揚げ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 黒糖蒸しパン
8	火	カラフルミートローフ 切り干し大根サラダ 白菜のミルクスープ	牛乳 オレンジケーキ
9	水	鶏肉のトマト煮 きのこソテー かきたま汁	牛乳 ケーキ・サレ
10	木	豚汁 スパゲティサラダ 果物	ヤクルト せんべい
11	金	秋の遠足(全クラス弁当持参)	牛乳 果物 お菓子
12	土	きのこスパゲティ 果物	
14	月	豚肉と玉ねぎの生姜焼き 元気金平 わかめスープ	牛乳 カレートースト
15	火	呉汁 伴三絲 ししゃも 果物	牛乳 芋ようかん
16	水	魚のごま衣焼き ピーマン炒め 切り干し大根のみそ汁	牛乳 きなこ豆
17	木	麻婆豆腐 ひじきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 金時豆の甘煮
18	金	大豆の五目煮 スイートサラダ おから入りみそ汁	牛乳 かぼちゃの パウンドケーキ
19	土	チャンポン 果物	
21	月	栄養金平 わかめの酢の物 里芋のみそ汁	牛乳 焼きそばパン
22	火	団子汁 焼きぎょうざ 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
23	水	勤労感謝の日	
24	木	鶏肉と大根の煮物 もやしのナムル 白菜のみそ汁	牛乳 きなこマフィン
25	金	☆お誕生日会☆ 高菜ご飯 魚のフライ ツナサラダ 果物 キャベツスープ	ヤクルト 二色ケーキ
26	土	炒めビーフン 果物	
28	月	 白菜のシチュー マカロニサラダ 果物	牛乳 鬼まんじゅう
29	火	根菜バーグ 大根のごまだれサラダ コーンスープ	ヤクルト 手作り ウィンナーパン
30	水	鶏肉のごぼう煮 紅白なます カブのみそ汁	牛乳 枝豆・チーズ

※  マークがついている日は以上児クラスはスプーンのみを持って来てください。

※25日のお誕生日会は白ご飯はいりませんが、以上児クラスは使用状況に応じたお箸またはスプーンを持って来てください。