

11がつきゅうしょくだより

『はあーっ』と吐いた息が段々と白くなるようになりました。冬がそこまで近づいています。寒くなり、風邪などの感染症が流行する時期です。からだを温める食材を食べ風邪をひかないように気をつけましょう。
10月にみんなで掘ったさつまいも。給食に出すと自分たちで頑張って収穫したこともあり喜んで食べていました。持ち帰ったさつまいもをおうちでどうやって食べたか教えてくれるお友だちもいました。いもがまだあるので11月も園で収穫したさつまいも料理が登場しますよ♪



風邪予防にはバランスのよい食事！

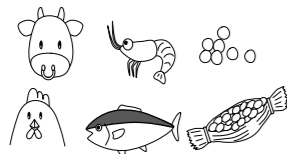
風邪を引かないために睡眠・栄養をしっかりとって疲れないようにしましょう。
また栄養をしっかりとからだに取り入れるために生活リズムを正し、3食しっかり食べましょう。

【 体力をつける 】

たんぱく質
寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけスタミナのもとにもなります。



[多く含む食品]
肉、魚、卵、大豆・大豆製品



【 抵抗力をつける 】



ビタミンA
皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

[多く含む食品]
緑黄色野菜など



ビタミンC
寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体内に備えておくことができないので毎日とることが大切。

[多く含む食品]
緑黄色野菜、芋類、果物など



【 体を温める 】

炭水化物
外の寒さに体温を奪われてしまわないよう、熱をつくり体を温めます。

[多く含む食品]
ごはん(米)、パン・麺類(小麦粉) 芋類など

脂質
炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。摂り過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので注意が必要です。

[多く含む食品]
油、バターなど



令和3年11月こんだて

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

| | 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) | 6(土) |
|---------|---|--|--|---|---|-------|
| 午前(未満児) | 柿 | 豆乳飲料 ビスケット | | ヨーグルト | りんご | ビスケット |
| 昼食 | ・ごはん ・魚の韓国焼き ・ナムル ・みそ汁 | ・さつまいもカレー ・白菜とりんごの サラダ ・牛乳 | 文化の日 | ・ごはん ・豆腐のチーズ焼き ・千草和え ・みそ汁 | ・ごはん ・豚肉と大根のうま煮 ・じゃがいも金平 ・牛乳 | |
| 午前(未満児) | ヨーグルト | バナナ | 牛乳 手作り蒸しパン | 柿 | お茶 ウエハース | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・卵焼き ・ブロッコリーと きのこのサラダ ・みそ汁 | ・石狩鍋うどん ・さつまいもと りんごの重ね煮 ・牛乳 | ・ごはん ・魚のカレー煮 ・秋野菜のごま和え ・みそ汁 | ・ごはん ・高野豆腐の チャンプルー ・根菜サラダ ・牛乳 | 【七五三】 ・赤飯 ・えびフライ ・ポテトサラダ ・すまし汁 ・いちごヨーグルト | |
| 午前(未満児) | りんご | ヨーグルト | みかん | 手作りゼリー | りんご | ビスケット |
| 昼食 | ・ごはん ・肉かぼちゃ ・パンサンスー ・牛乳 | ・ごはん ・魚の磯辺揚げ ・なめたけ和え ・みそ汁 | ・食パン ・切干大根入り 炒り卵 ・あさりと野菜の シチュー ・牛乳 | ・ごはん ・納豆和え ・ビーフン炒め ・みそ汁 | ・ごはん ・豆腐と白菜の そぼろ煮 ・切干し大根の のりごま和え ・牛乳 | |
| 午前(未満児) | お茶 ウエハース | | ヨーグルト | 豆乳飲料 ビスケット | バナナ | せんべい |
| 昼食 | ・ごはん ・がんとどきの クリーム煮 ・もやしのカレー和え ・牛乳 | 勤労感謝の日 | 【和食の日】 ・ごはん ・魚の蒲焼風 ・菊のおひたし ・のっぺい汁 | ・ごはん ・ツナ玉あんかけ ・大豆のトマト煮 ・牛乳 | 【お誕生会】 ・きのこの 和風スパゲッティ ・ポトフ ・手作りモンブラン ・牛乳 | |
| 午前(未満児) | 手作りゼリー | みかん | <div style="text-align: center;"> <p>11月15日 七五三</p> <p>こどもの健やかな成長を祝う行事です。女の子は3歳と7歳、男の子は5歳でお祝いをします。紅白の色の千歳飴で『今後も健康で長生きできますように』と願い、お赤飯を炊いたりお祝いの食事会をしてお祝いします。園では12日(金)に赤飯・えびフライなどのお祝いメニューになっています♪</p> </div> | | | |
| 昼食 | ・ごはん ・鶏肉の照り煮 ・秋野菜のひじき煮 ・みそ汁 | ・ごはん ・生揚げの甘酢あんかけ ・かぼちゃサラダ ・牛乳 | | | | |

☆ 献立や食材が変更になる場合があります。

