

11月きゅうしよくだより

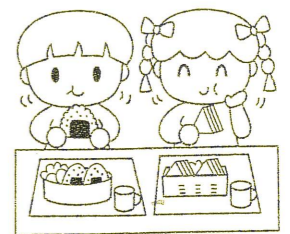
東山中央保育園 R7. 11

日	曜日	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日	(土)	きつねうどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
2日	(日)			
3日	(月)	文化の日		
4日	(火)	ごはん・さばの揚げ煮・レタス・豆腐汁	牛乳・ココアマカロン	牛乳・クラッカー
5日	(水)	雑穀ごはん・ポークカレー・フルーツサラダ	ジュース・菓子	牛乳・チーズ
6日	(木)	秋の遠足		
7日	(金)	ごはん・チーズ入りハンバーグ・しらすの酢の物	牛乳・枝豆・せんべい	牛乳・バナナ
8日	(土)	チャンポン・オレンジ	牛乳・菓子	牛乳・クッキー
9日	(日)			
10日	(月)	ごはん・団子汁・ひじきの炒め煮	牛乳・フライドポテト	牛乳・せんべい
11日	(火)	ごはん・ハヤシチュー・スパサラダ	牛乳・バナナ・ビスコ	牛乳・卵ボーロ
12日	(水)	ごはん・魚の煮付け・五目みそ汁	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・みかん缶
13日	(木)	ごはん・厚揚げの煮物・切り干し大根のサラダ	牛乳・せんべい	牛乳・丸ボーロ
14日	(金)	ごはん・魚のマヨソース焼き・フレーク和え	牛乳・オレオ入りケーキ	牛乳・クラッカー
15日	(土)	肉うどん・りんご	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
16日	(日)			
17日	(月)	ごはん・魚のカレーニエル・野菜ソテー・すまし汁	牛乳・フレンチトースト	牛乳・せんべい
18日	(火)	わかめごはん・さつまいも入りかき揚げ・中華スープ	牛乳・フルーツムース	牛乳・ウエハース
19日	(水)	ごはん・みそおでん・和風サラダ	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
20日	(木)	ごはん・けんちん汁・カニカマの酢の物	牛乳・じゃが丸くん	牛乳・クッキー
21日	(金)	ごはん・じゃがいものミートソース煮・ごまサラダ	ヨーグルト・クラッカー	牛乳・卵ボーロ
22日	(土)	スパゲティカルボナーラ・みかん	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
23日	(日)	勤労感謝の日		
24日	(月)	振替休日		
25日	(火)	ごはん・麻婆豆腐・ツナ入り酢の物	牛乳・ポップコーン	牛乳・せんべい
26日	(水)	鮭チャーハン・秋野菜シチュー・ブロッコリーサラダ・トマト	ジョア・菓子	牛乳・バナナ
27日	(木)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ビーンズサラダ	プリン・せんべい	牛乳・クラッカー
28日	(金)	ごはん・魚のオーロラソース焼き・みそ汁・チーズ	牛乳・クリームパン	牛乳・ビスコ
29日	(土)	親子うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・ウエハース
30日	(日)			

18日・・・バイキング(花組) 26日・・・お誕生会

11月の目標 好き嫌いをなく食べよう

- 赤 体をつくる(肉・魚・卵・大豆・牛乳・かいそうなど)
- 黄 エネルギーのもとになる(ごはん・パン・めん・いもなど)
- 緑 体の調子を整える(やさしいきのこ・果物など)



★ 三色食品群(赤・黄・緑)を食べて健康な体をつくりましょう。
 苦手なものは無理せず、少しずつ食べられるようになってほしいです。



涼くなり、食欲も出てきた子供たち。ほとんど残食はありません。桃ちゃんさんも毎日完食。離乳食もハクハク食べてくれてとても嬉しいです。黄ちゃんはそろそろお箸の練習を始めたいと思います。おうちでもゆっくりチャレンジしてみてくださいね！
 今月は花組さん、バイキング給食です。旬の野菜を使ったメニューを予定しています。お楽しみに!!

● 上手なうがい・手洗いでかぜ予防 ●

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたきように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。

～ 給食メニューの紹介～

切り干し大根の変わり和え

〈材料〉	切り干し大根	3	すりごま	1
1人分(♀)	シーチキン	4	酢	3
	卵	7	さとう	2
	ハム	5	しお	少々
	人参	5		
	きゅうり	20		

〈作り方〉

- 切り干し大根は水で戻し、切ってゆでる
- 卵は炒り卵にする
- 人参は千切りしてゆでる
- きゅうりは熱湯に通し、輪切りにし塩もみし、しぼる
- ハムは適当な大きさに切る
- 調味料を合わせ、材料を混ぜる

子供たちも大好きな和え物です

食欲の秋! おいしい物がありすぎてちょっと食べ過ぎかも?

「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは、体重(g) ÷ 身長(cm)² × 10 で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30 以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。