

11月きゅうしよくだより

令和4年度

白崎保育園

食育のはなし

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|---|---|
| | 1 ごはん 豚肉のカレーピカタ しめじのソテー さつま汁 ひじき納豆 牛乳 ウエハース スキムミルク チーズまんじゅう | 2 麦ごはん 魚フライタルタルソース 和風サラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク フルーツヨーグルト 小魚 | 3 文化の日 | 4 ごはん 大根とツナの煮物 ベーコンサラダ ひじき納豆 種抜きブルーネ 牛乳 卵ボーロ スキムミルク さといも団子 小魚 | 5 愛情弁当 牛乳 ハイハイン スキムミルク 黒糖ドーナツ |
| 7 麦ごはん けんちん煮 春雨の酢の物 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク チーズホットケーキ 小魚 | 8 スイートポテトカレー 大豆としらすのサラダ りんご 牛乳 マリービスケット スキムミルク 豆腐ドーナツ | 9 ごはん チンジャオロースー風 のっぺい汁 ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク りんごのコンポートヨーグルトソース 小魚 | 10 麦ごはん 魚の香味焼き ごま酢和え みそ汁 ひじき納豆 種抜きブルーネ 牛乳 ウエハース スキムミルク さつまいもブラウニー | 11 ごはん 春巻き ひじきとツナの炒め物 みそ汁 じゃこ納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク フルーツボンチ 小魚 | 12 麦ごはん カレーポークビーンズ 切干大根のごま和え ひじき納豆 牛乳 卵ボーロ スキムミルク ふわふわココアゼリー |
| 14 ごはん 豚肉の野菜巻き わかめサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 ハイハイン スキムミルク 豆乳くずもち 小魚 | 15 麦ごはん 春雨ソテー 大豆入りシチュー ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク ツナマヨトースト | 16 ごはん ひじき団子のから揚げ ゆで卵サラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク りんごとバナナのケーキ 小魚 | 17 麦ごはん 肉豆腐 えのきスープ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク オレンジチーズムース | 18 ラップおにぎり 松風焼き ほうれん草のお浸し 野菜スープ 牛乳 ウエハース スキムミルク きなこクッキー 小魚 | 19 親子遠足 |
| 21 ごはん 中華風ローストチキン キャベツのお浸し みそ汁 ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク りんごラフティ 小魚 | 22 鶏ごぼうごはん さつま芋のかき揚げ みそ汁 種抜きブルーネ 牛乳 卵ボーロ スキムミルク パンナコッタ | 23 勤労感謝の日 | 24 麦ごはん 炒り鶏 春雨の中華風サラダ ひじき納豆 牛乳 ハイハイン スキムミルク ラスク | 25 ごはん 鮭のポテト焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 ひじき納豆 牛乳 たべっこどうぶつ スキムミルク 揚げごま団子 小魚 | 26 麦ごはん ウインナーと野菜の炒め物 五目かきたま汁 ひじき納豆 牛乳 マリービスケット スキムミルク ココアバターケーキ |
| 28 ごはん 豚肉とごぼうのうま煮★ 白菜スープ ひじき納豆 牛乳 野菜せんべい スキムミルク スイートポテトパイ 小魚 | 29 コーンわかめラーメン 大豆のコロコロカレーサラダ みかん 牛乳 ウエハース スキムミルク ココアブラマンジェ | 30 麦ごはん オーロラレバー 中華スープ ひじき納豆 牛乳 マンナビスケット スキムミルク ふくれ菓子 小魚 |  |  | |

◎ 冬モードに向けて
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得ようとし、また熱を失わないようにします。以下のことに気を付けて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

① 体で気温の変化を感じよう!
寒いからと暖かい所に逃げ込まないで、外で元気に遊ばせよう。

② ゆったりと湯船に浸かって
体を温めよう!
心身ともにリラックスする事が大切です。

③ 免疫力を高める食品を食べる!
血行をよくするジンゲロールという成分や腸内環境を整える乳酸菌などをとることで、免疫力アップを目指します。

- ・しょうが…ジンゲロールを含み、血行を促進し、体を温める。
- ・海藻類…食物繊維が多く腸内細菌を育てる。