



11月 納食だより

いあうこどもえん

食育目標 「おいしく食べる子」「楽しく食べる子」

11月の目標 感染症に気をつけよう



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

◎免疫力アップの食事のとり方

- 「主食（ごはん・パン・麺）」「主菜（メインおかず）」「副菜（野菜のおかず）」をそろえること。
- 間食で乳製品、果物をプラスしましょう。



◎たんぱく質で免疫機能を高めよう

たんぱく質は、筋肉だけでなく「血」「骨」「ホルモン」そして「免疫物質」の材料となります。たんぱく質の多い食品には、肉・魚・大豆製品・チーズなどがあります。



さつまいも芋ボール (3cm × 20個)



さつまいも芋 250 g
片栗粉 60 g
薄力粉 大さじ2
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 大さじ3
牛乳 大さじ1
溶き卵 2分の1個
揚げ油 適量
いりごま 20 g

- さつまいもは皮をむいて一口大に切りやわらかくなるまで蒸す。（電子レンジ可）
- 熱いうちにフォークでつぶし、溶き卵砂糖・牛乳の順に加えて混ぜる。
- 合わせておいた片栗粉、薄力粉、ベーキングパウダーを2に加え粉気がなくなるまで混ぜる。
- 20個に分け、丸く成形する。ごまを全体にまぶす。
- 150°Cぐらいの低めの油できつね色になるまで揚げる。

七五三、千歳飴の始まり

11月15日は七五三のお祝いの日です。神社へのお参りとともに習慣とされているのが千歳飴を配ることですが、千歳飴は七五三が始まった江戸時代より続く伝統のお菓子です。飴は江戸の庶民の代表的なお菓子でしたが、もとは「せんねん飴」「せんざい飴」とよばれていました。千年の寿命を保つという意味が込められています。



11月24日は「和食」の日です

24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食」の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みを感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再確認するきっかけにしてはいかがでしょう。



11月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	土	かしわうどん・若菜ごはん・黄桃缶	ソーセージ	アンパンマン揚げせん
3	月		文化の日	
4	火	豚の生姜焼き・ひじき納豆・オニオンスープ・りんご	野菜ソフトせんべい	★スノーボール
5	水	鯖のカレー焼き・青梗菜のお浸し・きのこのお吸い物・みかん	カルシウムウエハース	★マカロニあべかわ
6	木	からあげ・ブロッコリーとトマトのサラダ・さつまいもの味噌汁・黄桃缶	ミレービスケット	★ココア蒸しパン
7	金	鮭と人参ご飯・ハンバーグ・きゅうりとかにかまのサラダ・すまし汁・バナナ	いりこ	ドームケーキ
8	土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・パイン缶 	カルシウムせんべい	さやえんどう
10	月	スタミナ焼肉・もやしのナムル・コーンスープ・りんご	棒チーズ	★野菜ポッキー
11	火	鮭の焼きびたし・ 卵納豆 ・ほうれん草のお吸い物・みかん缶	豆乳クッキー	★味噌蒸しパン
12	水	麻婆茄子・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・黄桃缶	鉄ウエハース	★メロンパンクッキー
13	木	竹輪の磯焼き・ポテトサラダ・中華スープ・バナナ	みかん缶	★オニオンリング
14	金	カレイのみりん焼き・きゅうりとわかめの和え物・豆腐の味噌汁・りんご	ソーセージ	ボルガ
15	土	たんたん麺風 ・チャーハン・パイン缶 	カルシウムウエハース	こつぶっこ
17	月	タラのピザ焼き・里芋サラダ・お麩のお吸い物・みかん缶	野菜ソフトせんべい	★フライドポテト
18	火	鶏マヨ・のり納豆・コンソメスープ・黄桃缶	ミレービスケット	★かぼちゃのスコーン
19	水	さばの竜田揚げ・小松菜の和え物・かきたま汁・バナナ	棒チーズ	★ジャム&マーガリンサンド
20	木	八宝菜・ボイルブロッコリー・トマト・パイン 	ヨーグルト	★ババロア
21	金	かにかま入り卵焼き・ きゅうりの磯和え ・豚汁・りんご	いりこ	コーンフレーク
22	土		発表会	
24	月		振替休日	
25	火	鶏の煮物・じやこ納豆・レタススープ・黄桃缶	カルシウムせんべい	★おさつプリン
26	水	焼き鮭・野菜炒め・薄揚げのお吸い物・バナナ	豆乳クッキー	★ホットケーキ
27	木	はんぺんツナフライ・ 大根と梅の和え物 ・里芋の味噌汁・パイン缶	鉄ウエハース	★リッツサンド
28	金	豚のごま味噌炒め・グリーンサラダ・かぼちゃのスープ・りんご	バナナ	★きな粉ドーナツ
29	土	ちゃんぽん・みかんヨーグルト	野菜ソフトせんべい	キャラメルコーン

すみれ・もも組の飲み物は(月・水・金)牛乳(火・木)スキムミルク、たんぽぽ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

クッキングです。

★は手作りおやつです。