

# 11月 給食だよ

いおうほいくえん

## 11月の目標 感染症に気をつけよう

寒くなってきました

寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。園では、うがい・手洗いを徹底したいと思います。ご家庭でも声掛けやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。

### 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起が良い紅白です。

### 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- ★背筋をまっすぐ伸ばす。
- ★テーブルにひじをつけない。
- ★お茶碗やお椀は手に持つ。
- ★両足を床につける。
- ★テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- ・エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群。
- ・エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

### クッキングのお知らせ

11月28日: スイートポテト  
ひまわり組・ばら組さんとクッキングを行います。  
エプロンと三角巾の用意をお願いします。

日曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1 水	チキン南蛮・ブロッコリーのおかか和え・南瓜の味噌汁・パイン缶	カルシウムせんべいせんべい	★マカロニあべかわ
2 木	鯖のごまみそ焼き・きゅうりのポン酢和え・春雨のお吸い物・りんご	鉄ウエハース	★根菜チップス
3 金	文化の日		
4 土	かきたまうどん・わかめご飯・みかん缶	ヨーグルト	おととつと
6 月	はんぺんの磯辺焼き・人参金平・ブロッコリーのドレッシングかけ・すまし汁・キウイ	バナナ	★シリアルおこし
7 火	鶏飯・エビフライ・和風パスタ・野菜の盛合せ・たまごスープ みかん	ミレービスケット	ゼリー せんべい
8 水	ロールキャベツ・ごぼうサラダ・昆布納豆・パイン缶	鉄ウエハース	★メロンパンクッキー
9 木	豚肉の酢豚風・きゅうりの中華和え・キャベツのスープ・バナナ	いりこ	★小松菜とチーズのおしぼん
10 金	芋の天ぷら・小松菜のごま和え・カレースープ・りんご	ハーベスト	★アメリカンドッグ
11 土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・白桃缶	魚せんべい	つぶつぶベジタブル
13 月	鮭のタルタル焼き・れんこん金平・けんちん汁・黄桃缶	ミレービスケット	★ピザマン
14 火	味噌カツ・わかめの酢の物・トマト・かきたま汁・バナナ	カルシウムせんべい	★ココアクッキー
15 水	スパニッシュオムレツ・ドレッシングサラダ・コーンスープ・キウイ	いりこ	★かぼちゃぎょうざ
16 木	和風ハンバーグ・人参グラッセ・ブロッコリーのマヨネーズかけ・さつま芋 ときのこのチャウダー・みかん	ハーベスト	★ポテもち
17 金	竹輪の二色揚げ・白菜の胡麻和え・白身魚のお吸い物・りんご	棒チーズ	ボルガ
18 土	発表会		
20 月	ししゃもの天ぷら・ほうれん草の白和え・大根の味噌汁・みかん缶	ハーベスト	★おふラスク
21 火	クリームパスタ・トマトサラダ・コンソメスープ・パイン缶	カルシウムせんべいせんべい	★麺かりんどう
22 水	福袋煮・マヨナムル・白菜と肉団子の汁物・キウイ	鉄ウエハース	★あんまんじゅう
23 木	勤労感謝の日		
24 金	魚のマリネ・白菜の昆布和え・厚揚げの味噌汁・バナナ	魚せんべい	★ウイナーロール
25 土	もやしラーメン・おかかごはん・黄桃缶	棒チーズ	アンパンマンあげせん
27 月	かぼちゃグラタン・ほうれん草のソテー・野菜スープ・みかん	いりこ	★コーントースト
28 火	さばの竜田揚げ・こっばなます・玉子豆腐のお吸い物・白桃缶	カルシウムせんべい	★スイートポテト
29 水	煮込みおでん・ひじき納豆・ブロッコリーのドレッシングかけ・パイン缶	ミレービスケット	★リッツサンド
30 木	たまご天・さつま芋のサラダ・ミネストローネ・りんご	ヨーグルト	★ツナマヨおにぎり

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ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。