



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。風邪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。風邪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。

さつまいもは 食物繊維が豊富！

さつまいもに含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

こどもと新米を 炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭でのクッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にザルを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に注目。その後は「グルグルキュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。

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のですが、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。

| 日 | 曜 | 献立 | 9時おやつ | 3時おやつ | |
|----|---|--|----------------|-------------------|--|
| 1 | 火 | かぼちゃグラタン・コロコロ野菜のおかかナムル・ミネストローネ・キウイ | いりこ | ★マールカオ | |
| 2 | 水 | ビビンバ風炒め・きゅうりの中華和え・白菜のお吸い物・黄桃缶 | 棒チーズ | ★ごまボーロ | |
| 4 | 金 | 白身魚のマヨネーズ蒸し・ 肉味噌納豆 ・中華スープ・りんご | 魚せんべい | ★もちもちチーズパン | |
| 5 | 土 | スパゲティカルボナーラ・ロールパン・みかん缶 | カルシウム ウエハース | アスパラガスビスケット | |
| 7 | 月 | はんぺんの磯辺焼き・れんこん金平・すまし汁・黄桃缶 | バナナ | ★マカロニあべかわ | |
| 8 | 火 | 炊き込みご飯・ミートボール・盛合せサラダ・たまごスープ・みかん | ヨーグルト | ゼリー せんべい | |
| 9 | 水 | 鶏のもろみ焼き・ブロッコリーのサラダ・わかめの味噌汁・パイン缶 | 鉄ウエハース | ★リッツサンド | |
| 10 | 木 | 鮭のバター焼き・コーン納豆・玉子豆腐のお吸い物・オレンジ | いりこ | ★コーンフレーク | |
| 11 | 金 | 八宝菜・ごぼうサラダ・トマト・パイン缶  | 棒チーズ | ★小松菜むしばん | |
| 12 | 土 | 麻婆ラーメン ・黄桃缶 | 魚せんべい | ポテコ | |
| 14 | 月 | ビーフシチュー・ほうれん草のごま和え・トマト・みかん缶 | カルシウム ウエハース | ★おふラスク | |
| 15 | 火 | とんかつ・わかめの酢の物・そうめん汁・キウイ | バナナ | ★ココアクッキー | |
| 16 | 水 | 煮魚・マヨナムル・南瓜の味噌汁・パイン缶 | 鉄ウエハース | ★シリアルおこし | |
| 17 | 木 | チキン南蛮・のり納豆・コーンスープ・バナナ  | ヨーグルト | ★さつまいもボール | |
| 18 | 金 | 焼き魚の中華あんかけ ・ひじきサラダ・厚揚げの味噌汁・りんご | カルシウムせんべい | プチボルガ | |
| 19 | 土 | きつねうどん・わかめご飯・みかん缶 | いりこ | ベジたべる | |
| 21 | 月 | ビーフン炒め・ベジタブル卵焼き・白菜と肉団子のスープ・バナナ | カルシウム ウエハース | ★ジャム&マーガリン サンド | |
| 22 | 火 | 煮込みハンバーグ・カリカリ納豆・すまし汁・パイン缶 | 棒チーズ | ★麺かりんとう | |
| 24 | 木 | 魚のマリネ・ 高野豆腐の卵とじ ・豚汁・りんご | 魚せんべい | ★メロンパンクッキー | |
| 25 | 金 | ナポリタンスパゲティ・さつま芋のサラダ・野菜スープ・黄桃缶 | 鉄ウエハース | ★ウインナーロール | |
| 26 | 土 |  発表会  | | | |
| 28 | 月 | ひじきのオムレツ・南瓜のおかか和え・豆腐とわかめのお吸い物・バナナ | いりこ | 枝豆 | |
| 29 | 火 | さばのごま照り焼き・こっばなます・里芋の味噌汁・キウイ | ヨーグルト | ★あんまんじゅう | |
| 30 | 水 | ヘルシーミートローフ・昆布納豆・コンソメスープ・みかん缶 | バナナ | ★かぼちゃあべかわ | |

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼほ組以上はスキムミルクです。

誕生会です。

新メニューです。

★は手作りおやつです。

