11月 給食だより

いおうこどもえん



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

11月になり、肌寒く感染症が心配な季節となりました。手洗い・うがいなどの感染症予防策に加え、感染症に負けない元気な体を作るために、規則正しい生活を送ること、バランスよい食事を3食しっかり食べて免疫力を上げることが大切です。
また、これからの乾燥した季節は、風邪などのウイルスが繁殖しやすい環境になります。部屋の湿度を上げ、こまめな水分補給も風邪対策になります。

七五三のお祝い

七五三は、15代将軍の徳川綱吉が長男の健やかな成長を神社に祈願したことが起源と言われています。七五三の食べ物は、「長生きできるように」と願いの込められた千歳飴が定番ですが、お赤飯やちらし寿司など、お祝いご飯を楽しむのもいいですね。



ノロウイルス予防のために･･･



・手洗い、うがいの徹底。
・食品は中心まで十分に加熱する。
・調理器具や食器は衛生的に取り扱う。
★ノロウイルスは、牡蠣などの二枚貝に蓄積します。新鮮なものでもウイルスは蓄積するので、しっかり加熱して、ウイルスをやっつけることが大切です。
これからは旬で美味しい時期になりますが、ノロウイルス予防のために生食は控えましょう。

スイートポテトを作りました

10月のクッキングでは、ひまわり組・ばら組さんでスイートポテト作りをしました。お芋の生地で好きな形をつくり、給食室で焼いたら完成♬
自分で作ったおやつは、いつもより美味しく、みんなとてもうれしそうでした(^^)





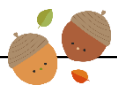





おしらせ

11月6日(金) 秋の遠足です。お弁当の準備をお願いします。
11月20日(金) ひまわり組･ばら組･たんぽぽ組さんでリッツサンドを作ります。
エプロン･三角巾は**必要ありません。**

11月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
2	月	**豚肉と小松菜の中華風炒め**・ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎの味噌汁・オレンジ	ソーセージ	★さつま芋蒸しパン
3	火	**文化の日**		
4	水	白身魚のホイル蒸し・チーズ納豆・ポトフ・黄桃缶	カルシウム ウエハース	★ちんすこう
5	木	豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・ほうれん草のお吸い物・バナナ	まんまるソフト せんべい	★たぬきおにぎり
6	金	**秋の遠足　お弁当の準備をお願いします。** **おやつは園で用意します。** 	ミレービスケット	以上児：お菓子の詰め合わせ 未満児：お菓子
7	土	ミートソーススパゲティ・ロールパン・みかん缶	バナナ	アンパンマンソフト せんべい
9	月	鯖のみぞれ煮・ひじきサラダ・中華スープ・キウイ	ヨーグルト	★かぼちゃドーナツ
10	火	具だくさん厚焼き玉子・納豆とツナの和え物・けんちん汁・パイン缶	いりこ	★きな粉おふラスク
11	水	鮭の塩焼き・人参金平・薄揚げの味噌汁・りんご	鉄ウエハース	★焼き芋 
12	木	**混ぜご飯・唐揚げ・ハムサラダ・卵豆腐のお吸い物・黄桃缶**	豆乳クッキー	焼きプリンタルト
13	金	八宝菜・ブロッコリーのドレッシングかけ・トマト・バナナ	ごぼうせんべい	★フルーツヨーグルト
14	土	肉うどん・若菜ごはん・パイン缶	棒チーズ	こつぶっこ
16	月	カレイのみりん焼き・盛り合わせサラダ・**かぶの豆乳汁**・オレンジ	カルシウム せんべい	コーンフレーク
17	火	鶏肉のさっぱり煮・きゅうりの胡麻和え・かぼちゃのスープ・みかん缶	ソーセージ	★ツナパン
18	水	鯖のカレー焼き・大根サラダ・もやしのお吸い物・キウイ 	カルシウム ウエハース	★**チーズクッキー**
19	木	ビビンバ風炒め・じゃこ納豆・さつま芋の味噌汁・黄桃缶	まんまるソフト せんべい	★ナゲット
20	金	白身魚のフライ・金平ごぼう・コンソメスープ・りんご	バナナ	★**リッツサンド**
21	土	味噌ラーメン・チャーハン・みかん缶	ミレービスケット	さやえんどう
23	月	**勤労感謝の日**		
24	火	鶏肉のもろみ焼き・チョレギサラダ・和風野菜のお吸い物・オレンジ	いりこ	プチボルガ
25	水	チーズオムレツ・高菜納豆・きのこの味噌汁・パイン缶 	ソーセージ	★**ほうれん草とツナのごまマヨパイ**
26	木	とんかつ・さつま芋サラダ・野菜スープ・りんご	鉄ウエハース	★きな粉バナナ
27	金	肉じゃが・バンサンスー・田作り・キウイ	ごぼうせんべい	★ホットドッグ
28	土	和風パスタ・わかめスープ・黄桃缶	豆乳クッキー	アンパンマンキャラメル コーン
30	月	鮭のあんかけ・肉味噌納豆・すまし汁・バナナ 	カルシウム ウエハース	★かぼちゃの チョコチップクッキー

3時のおやつの飲み物は、スキムミルクです。
誕生会です。誕生会の日はご飯を園で提供しますのでご飯の準備は必要ありません。
新メニューです。
クッキングです。
★は手作りおやつです。