



きゅうしょくだより11月号



花輪さくら保育園

涼しいと思っていた風が一気に寒さへと変わり、早くも次の季節の到来を感じます。寒くなると、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好むようになります。寒さに負けない体力をつけるためにしっかり食べましょう。

免疫力を高めるおすすめの食材

にんにく	殺菌・抗ウイルス、細胞の活性化
納豆・漬物・ヨーグルト (発酵食品)	腸内環境を整える(腸内環境が良いと免疫力もアップします)
小松菜・ほうれん草	ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
生姜	殺菌作用。血流を良くして、体を温める
大根	胃の消化を助け、腸の働きを整える

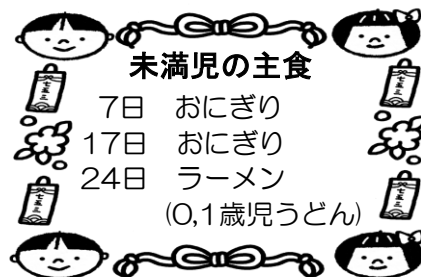
11月8日は「いい歯」の日

いい歯の日は、11(いい)8(歯)の語呂合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にすることを身に付けていきましょう！

一口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！
よく噛むとこんなに良いことがいっぱい

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- 歯並びが良くなり、虫歯予防につながる



行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	水		ビビンバ丼風 ミモザサラダ チンゲン菜のみそ汁 りんご	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
2	木		さばの磯辺揚げ 肉じゃが もやしとかぶのみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	ヨーグルト
3	金				
4	土		チンジャオロースー ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
5	日				
6	月		パンプキングラタン 根菜の煮物 生揚げと大根のみそ汁	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
7	火		ささみフライ 三色なめ茸和え 白菜と人参のみそ汁	ジュア お菓子	バナナ
8	水		赤魚のみりん焼き キャベツソテー 豚汁 りんご	お茶 お菓子	牛乳
9	木		ドライカレー セパレートサラダ ほうれん草スープ	ヨーグルト	お茶 お菓子
10	金		スパニッシュオムレツ もやし炒め ひじきふりかけ なめこのみそ汁	牛乳 お菓子	オレンジ
11	土		具だくさん汁 かぼちゃのそぼろあん ふりかけ	果汁 お菓子	お茶 お菓子
12	日				
13	月		つくねのお好み焼き風 レタスとりんごのサラダ 里芋と青菜のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	火		おでん マセドアンサラダ にらたま汁 バナナ	お茶 手作りおやつ	ヤクルト
15	水		チキンチャップ ほうれん草ソテー 豆腐とキャベツのみそ汁	バナナ	ヨーグルト
16	木		鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 白菜とふのりのみそ汁 りんご	ココア お菓子	お茶 お菓子
17	金		焼肉風 ブロッコリーのおかかマヨ和え かぼちゃのみそ汁	お茶 お菓子	オレンジ
18	土		具だくさん汁 じゃが芋きんぴら ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	日				
20	月		豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 コーンスープ	ヨーグルト	バナナ
21	火		きりたんぼ エビフライ 温野菜 りんご	お茶 ケーキ	果汁
22	水		ほっけのカレームニエル 中華風春雨 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	木				
24	金		千草焼き ブロッコリーの和え物 具だくさん汁	ヤクルト お菓子	りんご
25	土		麻婆豆腐 ジャーマンポテト キャベツと椎茸のみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
26	日				
27	月		かぼちゃコロッケ 筑前煮 もやしと油揚げのみそ汁	ミロ お菓子	バナナ
28	火		ほっけの蒲焼き りんごのコールスローサラダ 小松菜と玉子のみそ汁	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
29	水		ポークカレー 大根のさっぱり和え フルーツヨーグルト	果汁 お菓子	牛乳
30	木		鶏のすりりんご焼き 野菜ソテー 玉葱と板ふのみそ汁 オレンジ	ヨーグルト	お茶 お菓子

手作りおやつ

14日 シュガートースト

28日 ソフトかりんとう