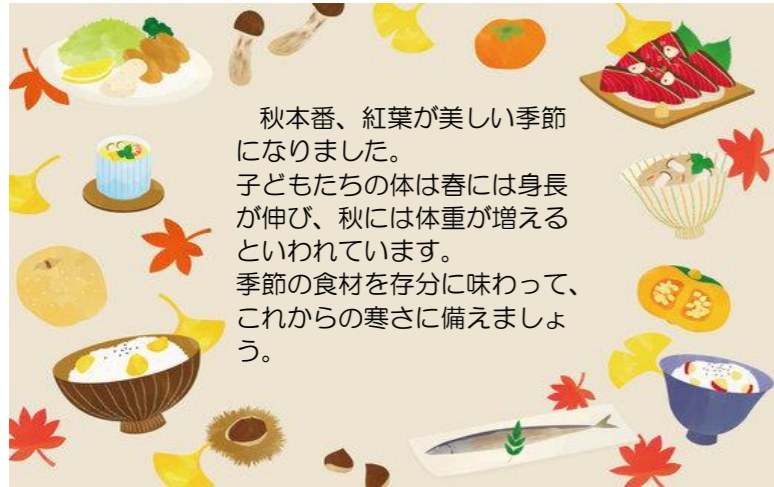




11月 給食だより

2024.10.31

鷹巣中央保育園



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは、「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を1つ渡して、運ばせることから始めてみましょう。2歳半にもなれば自分から片づけられるようになります。あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要ですが「いっしょに片づけようか」と子どもに寄り添いながら、やる気を育てましょう。



11がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1 (未) ごはん ・八宝菜 ・パリパリ春巻き ・春雨サラダ ・ぶどうゼリー (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) 牛乳 おにぎり	2 (未) ごはん ・すき焼き煮 ・鮭フレーク ・ヨーグルト (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) バナナ せんべい
4	5 (未) ごはん ・さばの味噌煮 ・野菜のめかふ和え ・トマト ・かしわ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク カリカリドーナツ	6 (未) ごはん ・根菜キーマカレー ・ヨーグルト ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	7 (未) ごはん ・チキンカツ ・茹キャベツ・トマト ・切干大根炒り煮 ・じゃが芋汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト せんべい・おにぎり	8 (未) ごはん ・鶏そぼろ丼 ・ベビーチーズ ・みかん ・芋の子汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 大学芋	9 (未) ごはん ・肉団子スープ ・ポパイ納豆 ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
11	12 (未) ごはん ・さんまのみぞれ煮 ・野菜のめかふ和え ・かぼちゃ天 ・にら玉汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 ジャムサンド	13 (未) ごはん ・五目中華豆腐 ・エビシユマイ もやしの中華和え ・りんご (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク 焼き芋	14 (未) ごはん ・赤魚の竜田揚げ ・野菜のとんぶり和え ・じゃが芋のそぼろ煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト せんべい・おにぎり	15 七五三 お誕生会  お弁当はいりません 番・おしほりを持ってきましょう	16 (未) ごはん ・うどん汁 ・鶏そぼろ ・ヨーグルト (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) バナナ せんべい
18	19 (未) ごはん ・鮭の照り焼き ・干草和え ・トマト ・きのこ汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 しらすトースト	20 (未) ごはん ・豆腐ハンバーグ ・茹ブロッコリー・りんご ・フライドポテト ・野菜スープ (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	21 (未) ごはん ・豚肉の味噌漬け焼き ・茹キャベツ・トマト ・人参きんぴら ・なめこ汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト せんべい・おにぎり	22 (未) ごはん ・豚丼 ・コールスローサラダ ・みかん ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 干し芋	23 勤労感謝の日 
25	26 (未) ごはん ・サンマの唐揚げ ・磯香和え ・南瓜の甘煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) 牛乳 きな粉トースト	27 (未) ごはん ・鶏肉の照り焼き ・茹ブロッコリー・トマト ・切干大根サラダ ・白菜のかきたま汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	28 (未) ごはん ・タラの味噌マヨ焼き ・野菜の納豆和え ・五目きんぴら ・むらくも汁 (午前おやつ) ビスケット (午後おやつ) ミルク せんべい・おにぎり	29 (未) ごはん ・豚肉の生姜焼き ・茹でキャベツ ・ポテトサラダ ・大根汁 (午前おやつ) せんべい (午後おやつ) ジョア未: ヤクルト りんごホットケーキ	30 発表会 給食はありません 

冬野菜の特徴

冬野菜は体を温める効果があります。ビタミンCの豊富な冬野菜は、風邪予防に効果的です。煮汁といっしょに取れる鍋料理などは、効果的に体内でコラーゲンの生成を助けてくれます。喉、鼻など粘膜も強化してくれます。また、カルシウム豊富な野菜は、イライラをしずめストレスを緩和し、免疫力の低下を防いでくれる働きがあります。白菜、ほうれん草、小松菜、ねぎ、大根、里芋などがあります。

白菜

ビタミンC、カリウム、食物繊維が多いです。白菜の食物繊維は柔らかいので消化もよく、煮込み料理に合います。ビタミンCは外葉と芯葉に多く、カリウムは芯葉に多いです。ビタミンもカリウムも水溶性なので、煮込んでスープごと食べれば沢山食べられ風邪予防や肌の潤いにも効果的です。

ほうれん草

鉄、βカロテン、ビタミンC、ビタミンB1、B2、カルシウム、マグネシウムなどが含まれ貧血予防や血液サラサラ効果があり、動脈硬化、脳卒中予防に効果があるといわれています。冬のほうれん草のビタミンCの含有量は、夏の3倍！鉄はビタミンCと一緒にすると吸収力がアップし、βカロテンは油と一緒にすると吸収率がアップします。

小松菜

カルシウムは、ほうれん草の3倍以上あり、βカロテン、ビタミンC、鉄、カリウムなどが含まれています。アクが少なく、カルシウムが多いので、ビタミンDの多い食品(椎茸・レバー・魚など)と一緒に調理すると、カルシウムの吸収力がアップします。

大根

大根の白い根の方に消化酵素(ジアスターゼやアミラーゼ)が含まれています。胃もたれ、胸やけに即効性があるといわれています。また、辛味成分には発がん性物質を抑える働きがあります。消化を助けるジアスターゼの効果は加熱すると低下するので、生で薄切りにしたり、すりおろしたりして食べるとよいです。

冬野菜をたべよう



里芋

里芋は、食物繊維やビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。また、煮たり揚げたりして食べることで体を温める効果があります。さらに、里芋には血糖値の上昇を抑える効果や、腸内環境を整える効果があります。