

11月給食だより

2018年10月31日(水)
御幸南保育所
栄養士(渡辺・岡野・村上)

朝晩は冷え込むようになり、秋も段々と終わりに近づいてきました。
子どもたちの体は、春に身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。エネルギー源を、体にたくさん蓄えて、これからの冬の寒さに備えましょう。



11月8日は『いい歯の日』です！



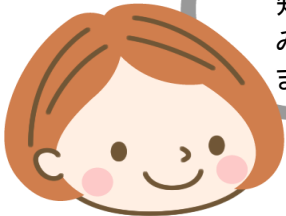
10月に行われた歯科検診では、9割の子どもたちが治療の必要のない健康な歯でした。
食後、歯磨きをしないで長い時間放っておくと、ばい菌は酸性に傾き、歯に穴をあけてしまいます。だから食べて歯磨きまでの時間を伸ばすのではなく、食事や間食の時間をしっかり決めて、すぐに歯磨きをすることをオススメします。保育所でも、給食を食べた後、一生懸命歯を磨いている子どもたちをよく見かけます。また、カルシウムを多く含む乳製品や小魚をしっかり食べて、歯の構成成分の補給も心掛けましょう。さらに、噛みごたえのあるものや、弾力のあるものを食べ、強く健康な歯茎から作っていきましょう。

赤

黄

緑

の食品



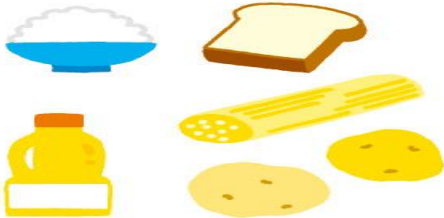
朝の集会で、3色食品群のお話をしました。それぞれが持っている力をしっかり知って、3色バランスよく組み合わせるようになりましょう。

赤色：丈夫な体を作る



肉・魚・卵・牛乳・豆など

黄色：元気が出る



米・パン・油・芋など

緑色：病気から守る



野菜・果物など

11月予定献立表

日	曜日	献立名	おやつ
1	木	ごはん 卵とじ・粉ふきいも・ほうれん草の浸し・りんご	マーブルケーキ
2	金	パン 白身魚に磯辺揚げ・和風サラダ・さつまいもの甘煮・バナナ	豆腐団子
5	月	ごはん 豚肉の生姜焼き・かぼちゃサラダ・茹ブロッコリー・みかん	パルミエ
6	火	ごはん ハッシュドビーフ・白菜とりんごのサラダ・バナナ	フルーツゼリー
7	水	ごはん プルコギ・茹ブロッコリー・もずくスープ・柿	にんじんジャムサンド
8	木	パン 焼きそば・かえりの佃煮・りんご	きな粉サブレ
9	金	パン ハンバーグステーキきのこソースかけ・野菜サラダ・茹ブロッコリー・みかん	あられふ
10	土	炒め豆腐・しらすと小松菜の和えもの・柿	
12	月	ごはん 手羽元の煮込み・キャベツのレモン酢和え・にんじんの甘煮・柿	じゃがいもグラタン
13	火	ごはん 豚肉とさつまいものカレー煮・小松菜とひじきの和えもの・みかん	変わりくずもち
14	水	パン 野菜のあんかけうどん・大根の即席漬け・バナナ	豆乳レアケーキ
15	木	ごはん 八宝菜・フライドおさつ・柿	マーラーカオ
16	金	パン 魚のさざれ焼き・うの花炒り・きゅうりと大根の即席漬け・りんご	きのこ混ぜピラフ
17	土	大豆のいそ煮・大根ときゅうりの和風サラダ・りんご	
19	月	ごはん かきあげ丼・大根の酢のもの・みかん	簡単バナナケーキ
20	火	ごはん さつまいもごはん・トンカツ・マカロニサラダ・味噌汁・みかん	ババロア(ヨーグルト味)
21	水	パン ホワイトシチュー・茹ブロッコリー・りんご	ボールドーナツ
22	木	ごはん 焼魚・はくさいとほうれん草のごま和え・れんこんのおかか煮・バナナ	豚まん
24	土	けんちん汁・キャベツの即席漬け・みかん	
26	月	ごはん 味噌おでん・茹ブロッコリー・みかん	野菜ジュースパンケーキ
27	火	ごはん 魚の酢豚風・納豆の磯和え・柿	オレンジゼリー
28	水	パン 卵の野山焼き・はくさいの浸し・糸切り昆布の煮付け・りんご	チーズケーキ
29	木	ごはん 煮魚・冷拌三絲・粉ふきいも・バナナ	フルーツクリーム
30	金	パン れんこんのふわふわボール・酢のもの・さつまいもの甘煮・みかん	中華風おこわ

※ 11月の献立のテーマは「モリモリ食べよう 食欲の秋」です。

※ 今月の旬の食材は・・・さつまいも・ほうれん草・小松菜です。

※ ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

※ 13日(火)は給食参観です。

※ 30日(金)は地産地消メニューです。

