

11月給食だより

2021年10月29日(金)
御幸南保育所
栄養士(坂東・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。

ノロウイルス・ロタウイルス

ウイルスによる胃腸炎です。激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。脱水症状に陥らないよう水分補給をこまめにします。感染症等の嘔吐物の消毒の仕方は、水1ℓに市販のハイターを蓋2カップ入れます。汚染した食器や衣類等を20分浸し、水洗いしてしっかり乾かします。

とっても簡単！ あんまんの作り方

～材料(1人分)～

●蒸しパンミックス	25g
●水	適量
●こしあん	20g

(作り方)

- ①蒸しパンミックスに水を加え、生地がひとまとまりになるまでこねる。
- ②こしあんを丸めて①の生地で包む。
- ③②を12分蒸して完成。

感染症の感染経路と 予防法

* 接触感染

患部と接触することで感染する。(とびひ、水いぼなど)
予防→患部との接触を避ける。直接接触だけでなく、発病している人が自身の患部を触った手や、患部と接触した器具を介して感染することもあるので気をつける。

* 飛沫感染や空気感染

くしゃみやせきなどによって飛び散ったウイルスから感染する。(はしか、水ぼうそう、おたふくかぜ、プール熱、インフルエンザ、りんご病など)
予防→うがい、手洗いをしっかりと行い、感染者に近づかないこと。

11月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	月	ごはん	肉じゃが・白菜の即席漬け・みかん	スイートポテト
2	火	パン	魚の甘酢漬け・ポテトサラダ・茹ブロッコリー・柿	えびピラフ
4	木	ごはん	味噌おでん・茹ブロッコリー・みかん	ヨーグルトゼリー
5	金	ごはん	かきあげ・酢の物・みかん	洋風おこし
6	土		炒め豆腐・小松菜の浸し・バナナ	
8	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・白菜とほうれん草のごま和え・れんこんのおかか煮・みかん	おからカップケーキ
9	火	ごはん	魚の照焼き・和風サラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	スコーン
10	水	パン	ポークピカタ・茹キャベツ・ケチャップ炒め・りんご	ミルク寒
11	木	パン	ポークビーンズ・ジャコサラダ・みかん	ピザ風蒸しパン
12	金	ごはん	煮魚・冷拌三絲・粉ふきいも・柿	さつまいもきなこ
13	土		豆腐と白菜の煮物・フライドおさつ・バナナ	
15	月	パン	野菜あんかけうどん・ナムル・バナナ	じゃこごまクッキー
16	火	ごはん	さつまいもごはん・ハンバーグきのこソースかけ・野菜サラダ・味噌汁・みかん	ババロア(バニラ)
17	水	パン	鶏肉のカレー焼き・ごま酢和え・かぼちゃの甘煮・りんご	さつまいものブラウニー
18	木	パン	焼きそば・白菜の即席漬け・みかん	グレープババロア
19	金	ごはん	焼魚・うの花炒り・ブロッコリーの浸し・バナナ	ヨーグルト入りアップルケーキ
20	土		卵とじ・大根の即席漬け・みかん	
22	月	ごはん	プルコギ・ほうれん草のごま和え・みかん	バナナオムレット
24	水	ごはん	手羽元の煮込み・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・バナナ	フルーツ寒天
25	木	ごはん	魚の味噌焼き・大根と厚揚げの煮物・ほうれん草の浸し・りんご	オレンジ蒸しパン
26	金	パン	鶏肉のチリソース風・しらすと小松菜の和え物・チーズポテト・柿	フルーツホットケーキ
27	土		鶏肉と昆布の煮込み・白菜の浸し・バナナ	
29	月	パン	れんこんのふわふわボール・酢の物・さつまいもの甘煮・みかん	焼きごまもち
30	火	ごはん	ムニエル・ほうれん草のソテー・かぼちゃサラダ・バナナ	お好み焼き風パン

※11月の献立のテーマは「もりもり食べよう 食欲の秋」です。

※今月の旬の食材は、さつまいも・里芋・ほうれん草・小松菜・柿などです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

