



令和4年

11月 きゅうしょくだより

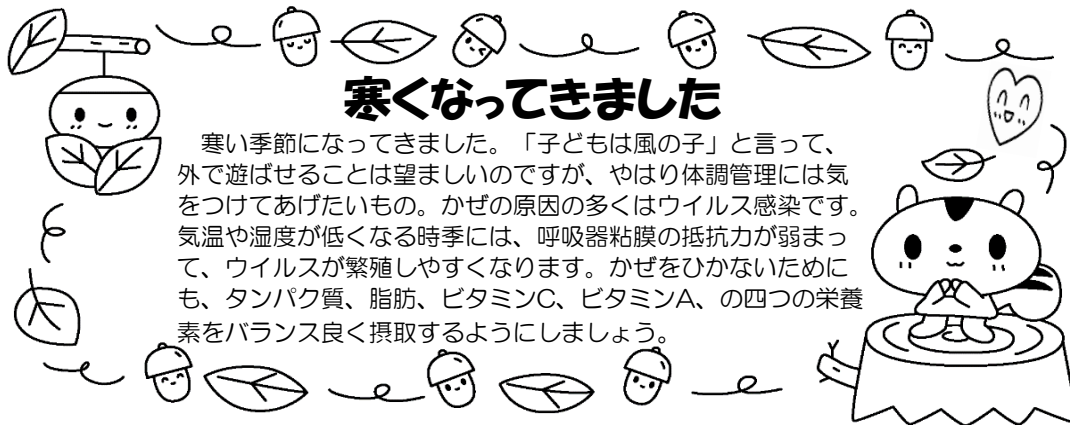


◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	火	卵としらすのご飯・豆腐団子の中華風煮・油揚げのみそ汁	・ビスケット ・ミルク	・ウエハース ・ミルク
2	水	かき揚げうどん・じゃが芋とごぼうのサラダ・バナナ	◎オレンジケーキ ・ミルク	・クラッカー ・牛乳
3	木	 文化の日 		
4	金	里芋と卵のご飯・大根とツナの煮物・りんご・キャベツのみそ汁	・ポテトチップス ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
5	土	ツナとはんぺんのご飯・青菜とウィンナーのソテー・みかん・えのきのみそ汁	・ミニマドレーヌ	・ビスケット
7	月	お弁当	・保護者会	・せんべい ・乳酸菌飲料
8	火	パン・ワンタンスープ・レーズンサラダ・バナナ	◎ぼたぼた焼き	・ビスコ ・牛乳
9	水	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・豚汁	◎アップルサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
10	木	五目鶏めし・かぼちゃのいとこ煮・みかん・のっぺい汁	◎卵と塩昆布のおにぎり	・ポーロ ・牛乳
11	金	パン・豆腐ハンバーグ・ツナサラダ・オレンジ・かぼちゃとしめじのシチュー	・チーズあられ ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
12	土	パン・焼きうどん・お浸し・みかん・豆腐のみそ汁	・バウムクーヘン	・せんべい
14	月	三色丼・白菜ののり和え・オレンジ・けんちんみそ汁	・えびせん ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
15	火	ちらし寿司・鶏のから揚げ・三色ごま和え・焼き麩のすまし汁	・シュークリーム ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
16	水	パン・デミグラスソースハンバーグ・フライドポテト・シーザーサラダ・バナナ・コーンポタージュ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
17	木	ふりかけご飯・お好み揚げ・干キャベツ・ミニトマト・大根のみそ汁	◎スコーン ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
18	金	青菜の麦ご飯・さばのみそ煮・切り干し大根の煮物・みかん・青菜のすまし汁	・せんべい ・いちごミルク	・ウエハース ・ミルク
19	土	パン・スパゲティーナポリタン・キャベツのサラダ・みかん・コーンわかめスープ	・さやえんどうスナック	・ビスケット
21	月	カレーライス・りんごサラダ・みかん	◎さつま芋スティック ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
22	火	ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・りんご・卵入りみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
23	水	 勤労感謝の日 		
24	木	ご飯・八宝菜・シューマイ・コーンわかめスープ	◎豆乳ドーナツ ・ミルク	・ビスコ ・ミルク
25	金	パン・カレーコロッケ・マカロニサラダ・オレンジ・ほうれん草のみそ汁	・ごまビス ・ミルク	・白せんべい ・牛乳
26	土	パン・焼きそば・シューマイ・みかん・ポパイスープ	・ミニドーナツ	・せんべい
28	月	エビピラフ・ブロッコリーサラダ・バナナ・オニオンスープ	◎じゃが芋餅 ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
29	火	ミートボールのトマトスパゲティー・野菜たっぷりサラダ・豆腐とわかめのみそ汁	・ベジタべる ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
30	水	パン・魚フライりんごソース・干キャベツ・オレンジ・具たくさん豆乳スープ	◎のりじゃこトースト ・牛乳	・クラッカー ・ミルク

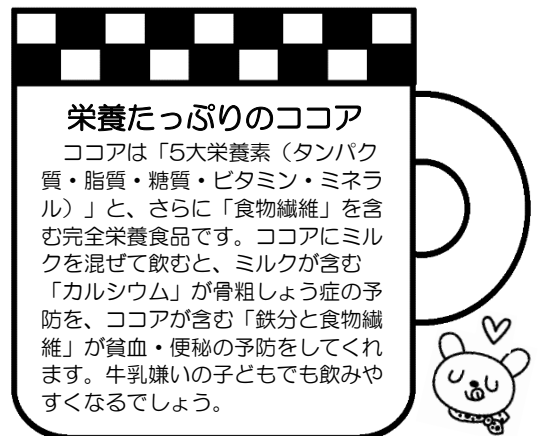
寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素（タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。



Q.かぜでのどが痛い子どもに、食事を与える注意点は？

A. かぜの際の食事は栄養面より、高熱で多量に失われた水分が不足しないよう、脱水症状への対処を優先しましょう。数回に分けてお茶などで水分を与えてください。

11月 10日

〇歳児：11/21のカレーライスは、豚肉と野菜の煮物に、11/25のカレーコロッケは、ミンチコロッケに変更します。

未満児：11/17のお好み揚げは、イカが入らないかき揚げに変更します。11/2のオレンジケーキと11/17のスコーンは、チョコチップがはいりません。