



# 11月の給食だよ!



すみれ乳児院 2014年11月1日発行

北風ぴいふう♪寒くなってきましたね



「子どもは風の子」という通り、乳児院の子ども達も毎日元気にお散歩や外遊びを楽しんでいます。元気いっぱい外で遊ぶことで、子どもは病気に抵抗するための免疫力や自律神経・運動神経を発達させていきます。だんだんと寒くなっていくこの季節、体調管理には気をつけてあげたいものです。野菜たっぷりの鍋料理やシチューはビタミンたっぷりでかぜの予防にもばっちりです。ほっこりあたたまって、元気に過ごしてくださいね。



## かぜに注意☆冬の生活と食事



### 子どものかぜ

#### ①かぜをひくことをこわがらないで

乳幼児期の子どもはまだ病気の免疫がないため、かぜをひきやすいものです。かぜをひくたびに抵抗力を身に付けてしょうぶな体になっていきます。

#### ②熱があるからといって重症とはかぎりません

子どもは平熱が高く、すぐに熱を出します。38度程度の熱があっても他に症状がなければ様子を見ます。

#### ③きちんと休みましょう

かぜのウィルスを殺せる治療方法はありません。睡眠を取り、消化にいいものを食べ、きちんと休んで、子どもの体がウィルスに打ち勝ってくれるのを待つ・応援するのが「かぜの治し方」なのです。



### 冬モードにむけてスムーズな切り替えを

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するように、また熱を喪失しないようにはたらくようになります。

以下のことに気をつけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

#### ①体で気温の変化を感じましょう。

寒いからとあたたかいところにこもらない。外で元気に遊びましょう。

#### ②ゆったりと湯船につかって体を温めましょう。

心身ともにリラックス。

#### ③食事に旬の野菜を取り込んで。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、やわらかくおいしい野菜がたくさん出てきます。しっかり食べて、元気に遊ぶためのエネルギー源にしましょう。



お風呂でゆったり



旬の野菜切りまよう

### かぜの予防

家庭で……部屋の換気をこまめに、湿度に気を配る。

睡眠を十分にとる。栄養を十分にとる。

規則正しい生活。人ごみはさける。

うがい・手洗い

外出から帰ったら……うがい、手洗い



#### ●かぜの症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のど痛、せき、熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、食欲不振、むかつき、腹痛、嘔吐、下痢、消化器症状、目の充血、目やに、耳痛などの全身症状

#### ●かぜをひいたら

保温、安静、十分な睡眠、水分を十分にとる、バランスのよい食事、室内の空気に湿り気を。



### かぜをひかない食事

4つの栄養素をバランスよく食べましょう。



#### 1 タンパク質をとる

血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。



#### 2 脂肪をとる

油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。



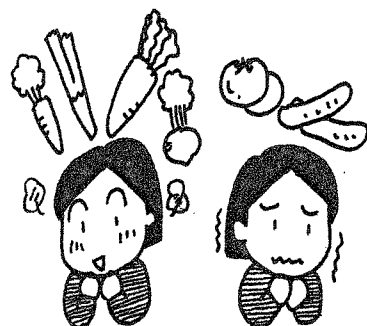
#### 3 ビタミンCをとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。

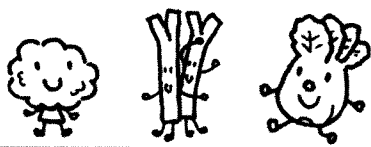


#### 4 ビタミンAをとる

のどの粘膜をしょうぶにして、かぜをひきにくくします。



大根、カブ、ねぎ、にんじんなど寒くなって味のよくなるものは、体を温めるものが多いので、積極的にとりましょう。きゅうりやトマト、なすなどは体を冷やしてしまいます。

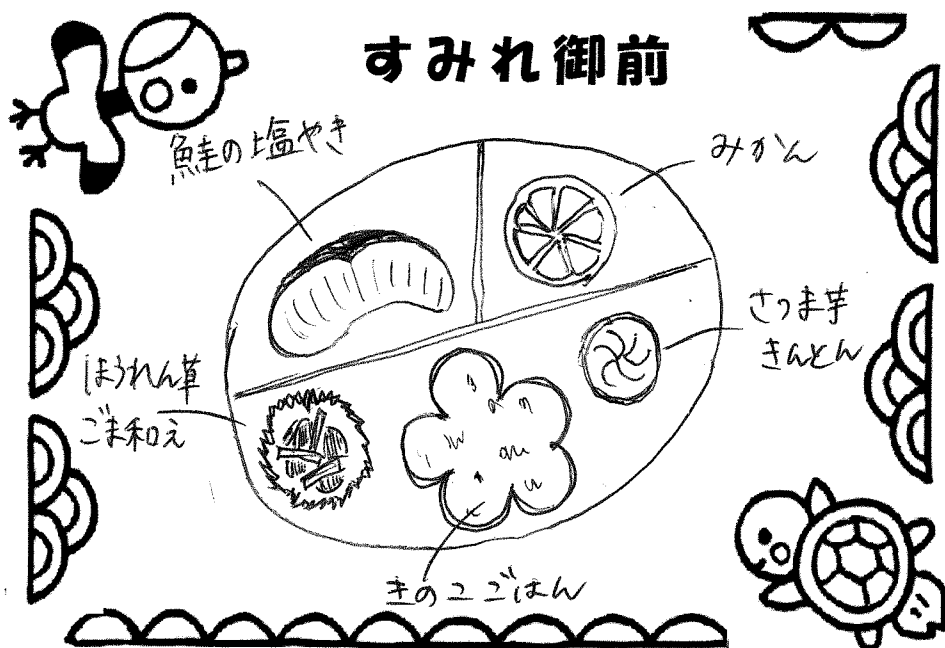


# 11月 予定献立表

すみれ乳児院 2014年 11月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・鶏のきし焼き・みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮・みかん ※29日：しのだ煮・みそ汁 カレイの照り焼き(年長：ししゃも)	【カミカミおやつ】 ロシアンクッキー 牛乳 ※29日：きな粉クッキー	ご飯・ほうれん草オムレツ にんじんグラッセ・スープ・洋ナシ ※29日：レバーのトマト煮 なすじゃがベーコン炒め
2日 16日 30日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・さばの塩焼き・すまし汁 高野豆腐の煮物・みかん 30日：鮭の柚電焼き・切干大根煮	菓子 ジュース	ハヤシライス フルーツヨーグルト 30日サワーサラダ・クリームシチュー
3日 17日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	マーボー丼 大根中華煮・みかん わんたんスープ 	アンパンマンポテト 牛乳  ※3日：アンパンマンポテト	ご飯  さつまいりご煮 白菜と肉団子の豆乳クリーム煮込み
4日 18日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	石狩うどん  かぼちゃのいとこ煮 りんご	ヨーグルト お茶	ご飯・チーズハンバーグ  マカロニサラダ ミネストローネ・柿
5日 19日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・松風焼き 里芋の煮物 みそ汁・りんご	【カミカミおやつ】 きな粉ラスク 牛乳	ご飯・さんまの塩焼き ふろふき大根 すまし汁・柿
6日 20日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	柳川丼 白菜の煮物・みかん 20日【誕生日食】すみれ御前	菓子  牛乳	ご飯・豚肉と小松菜の炒め物 さつまいりご煮 みそ汁・りんご
7日 21日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ちゃんぽん麺 ポテトツナ煮 みかん	ぼんぼこ餅  お茶 21日【防災おやつ】缶詰おじや	ご飯・鶏のみそ照り焼き  ピーマンきんぴら すまし汁・洋ナシ
8日 22日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・しのだ煮・みそ汁・みかん 【年中クラス】カレイの照り焼き 【年長クラス】焼きししゃも 22日【手作り給食】お好み焼き	バナナパンケーキ 牛乳	ご飯 豆腐の肉あんかけ チンゲン菜炒め 卵スープ・りんご
9日 23日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	カレーライス フルーツポンチ	菓子 乳酸菌飲料 【年長クラス】カミカミおやつ	ご飯 すき焼き煮 みそ汁・洋ナシ
10日 24日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	さつまいりご飯・豚のかわり焼き きんぴらごぼう すまし汁・みかん	おかかおにぎり お茶	ご飯・いわしのカレームニエル じゃが芋トマト煮 スープ・りんご
11日 25日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	かき揚げ温そうめん 大根の煮物 みかん	ヨーグルト お茶 【年長クラス】カミカミおやつ	ご飯・チキングラタン ほうれん草ソテー スープ・りんご
12日 26日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・千草卵 キャベツの炒め煮 すまし汁・りんご	じゃがバター  牛乳	ご飯・カレイのマヨネーズ焼き 長いものバターしょうゆ煮 みそ汁・柿
13日 27日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	ひじきチャーハン  もやしいため スープ・みかん	菓子 牛乳	ご飯・肉団子  かぼちゃの煮物 すまし汁・柿
14日 28日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ミートスパゲティ ブロッコリーソテー りんご	スイートポテト 牛乳	ご飯・まさご揚げ 筑前煮 すまし汁・洋ナシ



果物は変更の可能性があります。

## 11月の給食予定

- 21日：防災おやつ 缶詰おじや
- 20日：お誕生日食 すみれ御前
- 22日：手作り給食 お好み焼き



## 朝食パンのお買いもの

- 4日：Bクラス 18日：Aクラス
- 25日：Bクラス

