



11月の給食だよ！



すみれ乳児院 2015年11月1日発行

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言われています。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。今回は寒さで体調を崩さないように日頃の食事から気をつけてもらうお話です。



寒さに負けない体づくり！



かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！

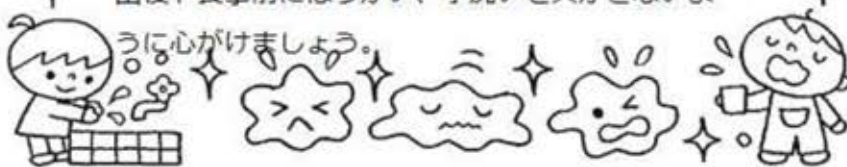
かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウィルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的

的です。



冬はもうすぐ！ かぜ予防を

ぼかぼかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウィルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないと心に心がけましょう。



11月の食卓より

生後六カ月からのお食い初めです！

たんぼほクラスでは離乳食が始まる子のお食い初めを行いました。お食い初めとは「一生涯、食べることに困らないように」という願いを込めて食べる真似をする行事で、乳児院では鯛の塩焼き・赤飯・すまし汁を用意してお食い初めを行います。子どもたちは初めて見る食べ物に、興味津々で、じーっと料理を見つめています。

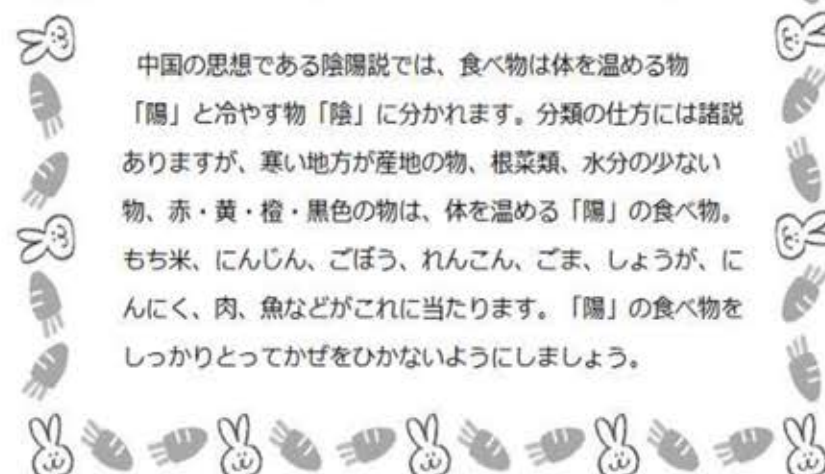


今では毎日しっかりと離乳食を食べていてこれからどんどんいろいろな物が食べられるようになっていく姿が楽しみです。



体を温める食べ物で、かぜ知らずの冬を過ごそう

中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、んにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。





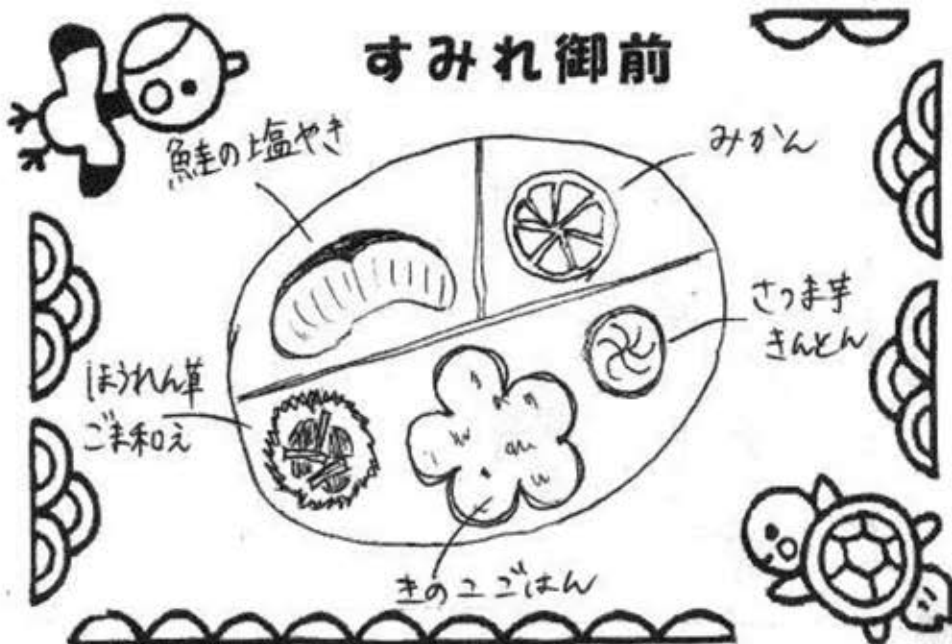
11月 予定献立表

すみれ乳児院 2015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	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	マーボー丼・大根の中華煮 みかん	菓子・牛乳	ドライカレー・ほうれん草ソテー スープ・りんご
2日 16日 30日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・千草卵焼き・切干大根 みそ汁・みかん 30日: ひじきチャーハン・回鍋肉	かるかん 牛乳	ご飯・いわしの蒲焼き ひじきの五目煮・すまし汁・りんご 30日: きのことご飯・鮭の塩焼き・肉じゃが
3日 17日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー・みそ汁 ※3日パン朝食	温そうめん ポテトツナ煮 みかん	ヨーグルト・お茶	ご飯・すき焼き煮・みそ汁・りんご 17日: すき焼き風煮・胡瓜と大根の和え物
4日 18日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ひじきチャーハン 回鍋肉・中華スープ・みかん 20日【誕生日食】すみれ御前	オレンジゼリー お茶	ご飯・鯖のおろし煮 筑前煮 すまし汁・りんご
5日 19日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	ご飯・豚肉の磯焼き かぶの煮物・みそ汁・みかん	ホットケーキ 牛乳	ご飯・豆腐の肉あんかけ ピーマン炒め すまし汁・りんご
6日 20日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	石狩うどん 里芋のそぼろ煮 みかん	芋のふわふわ揚げ 牛乳	ご飯・レバーのケチャップ和え キャベツのバター炒め スープ・りんご
7日 21日	(土)	炊き込みご飯 みそ汁・バナナ 21日パン朝食	ご飯・鶏のきじ焼き 高野豆腐・すまし汁 みかん	アンパンマンポテト・牛乳 21日: 里いも餅のおはぎ・お茶	ご飯・カレーの人参みそ煮 ごぼう炒め煮・ みそ汁・りんご
8日 22日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	菓子 牛乳	柳川丼 さつま芋のこんぶ煮 りんご
9日 23日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・山芋入り厚焼き卵 青菜の納豆和え・みそ汁 みかん	さつま芋のきんつば 牛乳	ご飯・さんまの甘露煮 白和え・すまし汁 りんご
10日 24日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ミートスパゲッティ キャベツの炒め煮 スープ・みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・鶏肉の治部煮 酢の物・五目汁 りんご
11日 25日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	しらす干しチャーハン 中華風サラダ ワンタンスープ・みかん	マカロニきな粉 牛乳	ご飯・豚肉の変わり焼き はんぺんとひじきの煮物 すまし汁・りんご
12日 26日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	ご飯・カレーの照り焼き もやしソテー みそ汁・みかん	オレンジ味のフレンチトースト 牛乳	ご飯・まさご揚げ 大根人参の炒め煮 すまし汁・りんご
13日 27日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	ちゃんぽんめん かぼちゃのそぼろ煮 みかん	お麩ラスク 牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ ポテトサラダ・すまし汁 りんご
14日 28日	(土)	炊き込みご飯 みそ汁・バナナ	ご飯・鶏の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁・みかん	米粉蒸しパン 牛乳	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き 揚げ里芋のみそ煮 すまし汁・りんご

果物は変更の可能性があります。



11月の給食予定

18日: お誕生日食 すみれ御前

朝食パンのお買いもの

3日: Bクラス 17日: Aクラス

24日: Bクラス