

11月の給食だよ

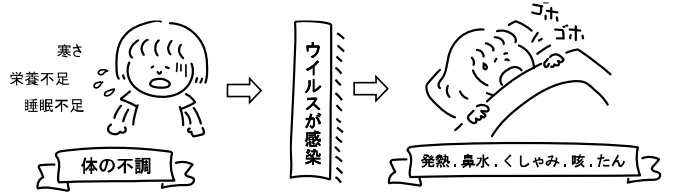


日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがきびしくなってきましたね。11月は、シチューや鍋もの、豚汁やけんちん汁など、ほっこりとおいしいメニューが登場します。こういった具たくさん汁の料理は、体を温め、野菜のビタミンを摂ることができるため、体の免疫力を上げる働きがあります。子どもも大人もかぜやウィルスに負けないよう、温かな食事でお過ごしください。

寒さに負けない！あったか食事で風邪予防

冬に風邪をひきやすい理由

寒くなると、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウィルスの感染力に負けてしまいます。



栄養をしっかり取って抵抗力UP

たんぱく質で抵抗力アップ

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



肉 魚 卵 乳製品 大豆製品

ビタミンCで免疫力アップ

ウィルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



ブロッコリー ジャがいも キャベツ いちご

ビタミンAでウィルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウィルスの侵入を丈夫にします



にんじん かぼちゃ ほうれん草 チーズ

体をあたためる食事で免疫力UP!

体が温まり、血液循環が良くなるほど、免疫力は高まります。

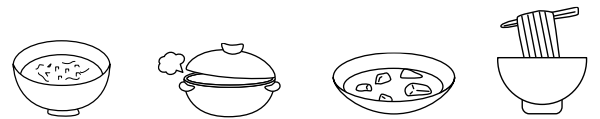
体をあたためる働き食材

・血液の流れを良くして体を温めます



あたたかい料理

・具たくさん汁物や雑炊、鍋、うどんなど



ももグループ、10月の食卓

お部屋で手作りのみかん狩り

子どもたちは果物が大好きで、食事がはじまると「今日のくだものは何?」と確認し、「何だと思う?」とクイズにすると「みかん」「ぶどうがいい」等とそれぞれが好きな果物の名前を答えてくれます。

秋はぶどう・なし・かき・みかんなど子どもたちの大好きな果物がたくさんです。そんな中、お庭にて“手作りみかん狩り”を行いました。

手作りのみかんの木に本物のみかんをぶら下げて、1人ずつ収穫しました。みかんに手をのばし、収穫できるとニッコリ笑顔を見せてくれました。いつもは1人1つ食べるところ、今日はみかん狩りを楽しみ、収穫したみかんを2つ~3つも食べました。「またしたい~」のリクエストに答えて、次は何の味覚狩りしようかなと考え中です。

ももいろグループ：後藤華奈



みかん
たくさん
とれたよ!



11月 予定献立表

すみれ乳児院 2020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)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	1日・15日：ご飯、さばの塩焼き 筑前煮、みそ汁、果物 29日：ご飯、鶏のてりやき、すまし汁 もやしカレー風味炒め、果物	1日：焼き芋、お茶 15日・29日： 菓子、牛乳	1日・15日：牛丼 けんちん汁、果物 29日：みそ煮込みおじや 切干大根煮、果物
2日 16日 30日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	2日・16日：ご飯、かに玉風あんかけ 大根中華煮、すまし汁、果物 30日：ご飯、アジのきじ焼き 肉じゃが、すまし汁、果物	ピザトースト、牛乳 16日【行事食・七五三】 ベビーカステラ、菓子 30日：りんごケーキ、牛乳	2日・30日：ご飯、ささみチキンカツ キャベツごまサラダ、みそ汁、果物 16日【七五三】ちらし寿司、鶏から揚げ フライ風ポテト、すまし汁、果物
3日 17日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	3日：さつま芋ご飯 鮭のつけ焼き、豚汁、果物 17日：ご飯、アジのきじ焼き 肉じゃが、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	ご飯、マーボー豆腐 炒めなます スープ 果物
4日 18日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、松風焼き 白菜と揚げの煮物 すまし汁、果物	スイートポテトパイ 牛乳	レバーミートスパゲティ ミルクスープ 果物
5日 19日	(木)	パン みかん缶 スープ	親子丼 長芋の煮物 果物	お好み焼き お茶	ご飯、タラの揚げおろし煮 納豆和え みそ汁、果物
6日 20日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	【防災食】 煮込みおじや 果物缶詰 	ボン・デ・黒ごま 牛乳	ご飯、厚揚げのみそ炒め ナムル すまし汁、果物
7日 21日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	カレーうどん 高野豆腐の煮物 果物	五平もち お茶	ご飯、さばの梅みそ煮 きんぴらごぼう すまし汁、果物
8日 22日	(日)	食パン・チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さわらの変わり西京焼き キャベツの土佐煮 みそ汁、果物	菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツポンチ
9日 23日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、ぎざい豆腐、すまし汁 大根とちくわの田舎煮、果物 23日：さつま芋ご飯、豚汁、 鮭のつけ焼き、果物	りんごケーキ 牛乳 23日：マカロニきな粉 牛乳	ご飯 鶏のミートボールシチュー かぼちゃのゴマ和え、果物
10日 24日	(火)	パン2種 バナナ、牛乳	チャーハン、八宝菜 スープ、果物	鬼まんじゅう お茶	ご飯、カレイのいそべ焼き 五目煮豆、すまし汁、果物
11日 25日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、さばの焼きびたし さつま芋のいとこ煮 みそ汁、果物	ヨーグルト 菓子 お茶	うどんすき 果物
12日 26日	(木)	パン みかん缶 スープ	カレーライス キャベツツナサラダ、果物 ※12日の炊飯はパッククッキングで 行います（防災食）	ミルクもち お茶	12日：ご飯、ハンバーグ ミニロック、スープ、フルーツポンチ 26日：ご飯、ハンバーグ ポテトサラダ、スープ、果物
13日 27日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	かやくご飯 千草卵 さつま汁、果物	青のりラスク 牛乳	ご飯、牛肉のみそ炒め 里芋の煮物 すまし汁、果物
14日 28日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	ちゃんぽんラーメン かぼちゃのそぼろ煮 果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、鮭フライ 白菜サラダ みそ汁、果物 

11月の行事食

11月6日、20日 防災食 昼食：煮込みおじや、果物缶詰（各ホームで被災時想定のご飯を作ります）

11月12日 防災食 昼食：パッククッキングライス（各ホームでポリ袋を使って子ども分のご飯を炊きます）

11月16日 七五三 おやつ：ベビーカステラパーティ（手作りベビーカステラをサロンへ取りに来てください）

夕食：お祝い献立（ちらし寿司、鶏のから揚げ、フライ風ポテト、すまし汁、果物）