

# 11月 しょくじだより

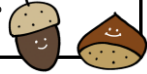
## R5. 11月 わらべのうち保育園

秋も深まり、朝晩が肌寒く感じるようになり、感染症の流行する冬も近づいてきました。寒い日には体を温める食材を食べて免疫力を高め、強いからだ作りをしましょう。

### 秋の食育活動

先月は、保育園でも、お月見団子作り、芋ほり、さんま焼き、みそ汁作りといろいろな食育活動がありました。

さんま焼きは、今年は園庭で炭火焼きにして大きいウラスは一匹丸ごと食べました。あかさんには網にさんまをのせたり、トングで上手にひっくり返したりして、魚を焼く体験をしました。丸ごと一匹を一生懸命ほぐしながらさんまの長い骨を見つめ食べましたよ。見たり、触れたり、匂いを嗅いだり、子どもたちはしっかり五感を使って秋を感じる体験をしました。



### 風邪予防のポイント

#### 根菜たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。鍋や煮物にすると沢山食べられますね。

#### ビタミンAの多い食事

ビタミンAはウイルスが入りやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、ニラ、ほうれん草、レバーなどに多く含まれます。

#### 食後には果物を

ミカンや柿などに多く含まれるビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。

#### 11月8日 いい歯の日。

11(いい)8(は)の語呂合わせから日本歯科医師会が制定し、歯についての啓発活動を行っています。給食ではよく噛むメニューを取り入れてみましたよ。

#### カミカミドライカレー

材料  
 ご飯 2杯分  
 豚ミンチ120g  
 玉ねぎ 60g  
 にんじん 50g  
 ピーマン 20g  
 ごぼう 40g  
 レーズン 10g  
 にんにく ひとかけ  
 コーン 12g  
 ケチャップ 20g  
 ウスターソース5g  
 こいくち 5g  
 カレー粉 適量

#### <作り方>

- ①野菜はみじん切りにしておく。レーズンも戻して刻んでおく。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを炒め、豚ミンチ、コーン、①をくわえてよく炒める。
- ③材料が柔らかくなったら、調味料カレー粉、レーズンを加える。
- ④ごはん③をかけて出来上がり。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		じゃごごまおにぎり やきいも 豚汁 	ごはん 鮭のホイル焼き 里芋そぼろ煮 みそ汁		五平餅 せんべい
		サバの混ぜこみご飯 お茶	秋のフルーツ 牛乳		
6	7	<b>いい歯の日</b> カミカミドライカレー ポテトスープ 骨ふと和え フルーツ	<b>園弁当日</b> わかめおにぎり 魚の照り焼き ブロッコリーふかし芋 きんぴらごぼう	ごはん とんかつ 大根サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク餅 クッキー
ごはん 魚のタンドリー焼 まくろくろすけサラダ キャベツスープ フルーツ あずきせんべい 牛乳	うどん 大豆とじゃこのソテー かぼちゃ煮 フルーツ ヨーグルト お茶	ロッククッキー 牛乳	パン 牛乳	手作りふりかけおにぎり お茶	
13	14	15	16	17	18
ごはん チャプチェ 納豆サラダ みそ汁 フルーツ 鮭ときのこおにぎり お茶	ごはん 魚のピザ焼き キノコサラダ わかめスープ フルーツ スコーン 牛乳	鮭散らし寿司 松風焼 パイン和え すまし汁 フルーツ ジャムケーキ 牛乳	ごはん 筑前煮 じゃが芋ソテー みそ汁 ごまきなこいも 牛乳	ごはん さんまの酢醤油に 白和え みそ汁 フルーツ ゼリー 牛乳	やきいも クラッカー
20	21	22	23	24	
ごはん 焼さんま 高野豆腐煮 和え物 みそ汁 フルーツ さつま芋チップス 牛乳	ごはん 鶏のバーベキュー焼き さつまいもと柿のサラダ コーンスープ フルーツ 小松菜とえびのおにぎり お茶	ごはん イワシのカリカリチーズ焼き 大豆と粗目のサラダ みそ汁 フルーツ 高野のソフトクッキー 牛乳		ごはん 白身のムニエル 白菜の塩昆布サラダ ミネストローネ フルーツ バースデーパン 牛乳	蒸しパン せんべい
27	28	29		30	
ごはん さばのゴマみそ焼き さつま芋と昆布煮 みそ汁 フルーツ チキンライス お茶	ごはん 白菜と鶏肉の炊いたん 大豆サラダ みそ汁 フルーツ 米粉蒸しパン 牛乳	ごはん おでん 茄子のナムル フルーツ やきいも 牛乳	ごはん 鮭グラタン れんこんソテー かぼちゃスープ フルーツ ごはんのおやき お茶		