



11月給食だより



平成27年11月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
2	月	肉じゃが 青菜のごま和え 焼きししゃも 柿	牛乳 チョイス	牛乳 おさつスナック
4	水	高野豆腐の卵とじ ひじきとちりめんの和え物 さつまいもの天ぷら	牛乳 バニラクラッカー	牛乳 ミニメロンパン
5	木	さんまのかば焼き 柿なます みそ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 りんごのボンファム風
6	金	ハヤシシチュー 花野菜のサラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 ホームパイ
7	土	きつねうどん バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 ミニサラダ
9	月	ポテトときのこのグラタン ブロッコリーのごま和え 白菜とチンゲン菜のスープ	牛乳 ソフトカステラ	牛乳 さつまいも入り蒸しパン
10	火	魚の照り焼き 切り干し大根の和え物 昆布豆 手作りふりかけ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ばかうけ (のり味)
11	水	関東煮 キャベツのサラダ シューマイ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 野菜のキッシュ風
12	木	鶏肉のゆかり焼き 大豆とひじきの煮物 すまし汁	牛乳 バナナ	牛乳 大学芋
13	金	マーボー丼 華風あえ 粉ふきいも	牛乳 シガーフライ	牛乳 バニラクラッカー
14	土	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 リッツ
16	月	肉じゃが 青菜のおひたし 焼きししゃも	牛乳 ソフトカステラ	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
17	火	お弁当の日 (1, 2, 3歳親子遠足)	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ミニポテト
18	水	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 みそ汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ミニメロンパン
19	木	鮭のちゃんちゃん焼き 焼きポテト けんちん汁 りんご	牛乳 ヨーグルト	牛乳 さつまいものオレンジ煮
20	金	ハヤシシチュー 花野菜のサラダ ゆで卵	牛乳 バニラクラッカー	牛乳 さやえんどう
21	土	きつねうどん バナナ	牛乳 マンナ	牛乳 いかぼん
24	火	魚の照り焼き 切り干し大根の和え物 昆布豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚 星たべよ
25	水	関東煮 花しゅうまい 小松菜納豆	牛乳 ソフトカステラ	牛乳 野菜のキッシュ風
26	木	クリームシチュー ブロッコリーのごま和え ウインナー	牛乳 バナナ	牛乳 豆腐入りあべかわ団子
27	金	中華おこわ 鶏肉のから揚げ 青菜のナムル トマト 白菜スープ みかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 昆布 バタークッキー
28	土	スパゲティミートソース バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 アスパラガス
30	月	みそカツ ごまドレッシングサラダ すまし汁 手作りひじきふりかけ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 焼きもち

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を10日(火)までに持ってきて下さい。

**腸を整えて免疫力アップ
食物繊維**

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。