



11月給食だより

平成30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
1	木	手作りがんもどき ブロッコリーの塩ゆで 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 パインケーキ
2	金	ハヤシチュー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 乳ボーロ	牛乳 小魚 焼きもろこし
5	月	マーボー豆腐 ナムル チキンナゲット りんご	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 スイートポテト
6	火	魚のカレーしょうゆ焼き ごぼうのごまマヨネーズ和え さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 かつぱえびせん
7	水	お弁当の日(2,3歳児親子遠足)	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
8	木	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 大学芋
9	金	かきあげ丼 彩野菜のごま和え きのこのみそ汁 みかん	牛乳 乳ボーロ	牛乳 チーズ リッツ
10	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
12	月	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜とちりめんのごま和え りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 磯辺いも餅
13	火	手作りがんもどき 彩野菜のごま和え すまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 ふかし芋
14	水	タンドリーチキン สปาゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 肉まん
15	木	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 トマト	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 切干大根おにぎり
16	金	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ 手作りふりかけ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 サッポロベジタブル
17	土	ツナサンド かぶとお豆のスープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
19	月	マーボー豆腐 ナムル チキンナゲット オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のココア蒸しパン
20	火	うま煮 白菜のおひたし 納豆 ウインナー	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ハッピーターン
21	水	魚のみそ煮 五目おひたし すまし汁 柿 (3未加算 ひじきごはん)	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 アーモンドクッキー
22	木	鶏肉のからあげ 柿なます のっぺい汁	牛乳 乳ボーロ	牛乳 ごまじゃこトースト
24	土	肉みそうどん キャベツの甘酢味 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
26	月	厚揚げと大根のそぼろ煮 青菜とちりめんのごま和え りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 磯辺いも餅
27	火	鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 煮豆	牛乳 パナナ	牛乳 昆布 星たべよ
28	水	タンドリーチキン สปาゲティソテー ブロッコリーの塩ゆで 柿	牛乳 ハードビスケット	牛乳 焼きそば
29	木	豆乳汁 青菜のおかか和え 焼きのり しゅうまい パイン缶	牛乳 マンナ	牛乳 キャラメルコーン
30	金	ハヤシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 おにぎりせんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を9日(金)までに持ってきてください。

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。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べるときの正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。食事中に、「子どもの姿勢がくずれてきたかな」と感じたら、子どもが興味をもつような話をしてみましょう。子どもが身を乗り出して集中してきたら、そこで大人が背中をピーンと伸ばして、自慢げな顔を見せます。それを見た子どもは、大人のまねをして、自然と姿勢を正すでしょう。