



11月



きゅうしょくだより

H24. 11/1

杉ノ子保育園

11月

病気を予防しよう!!

### ◆ 病気にならないためには？

11月にはいり、冬の気配を感じ始めました。  
 また、これからの季節は風邪や病気が流行りだす時期でもあります。  
 病気になってからではなく、病気にならない為にしっかりとした予防を心がけましょう。  
 そのためには、手洗いとうがいの徹底や十分な睡眠、そして**バランスの良い食事**を摂ることが重要です。

### ◆ 免疫力を高める旬の食べ物

#### 春菊

βカロテンが非常に多く、病気に対する免疫力を高めます。



#### ねぎ

風邪のウイルスなどの殺菌作用があり、風邪の初期症状、のどの痛みなどを緩和する効果があります。  
 また、血行を良くし、保温作用もあります。



#### キャベツ

キャベツの芯にはビタミンCが豊富で、風邪予防、免疫力アップの効果があります。  
 ビタミンCは**加熱すると損失してしまう**ので、生で食べるのが◎  
 もしくは、スープにして汁ごと食べるのも良いでしょう。



### 11月の行事 七五三と昆布の

子どもが大人になるための人生の節目の通過儀礼として現代に残っているのが**七五三**です。  
 そして、子供たちが昆布を食べて元気に育つようにと願い、七五三の日が**「昆布の日」**になりました。  
 11月は昆布の最盛期です。昆布は食物繊維を多く含み、ヨードやカルシウムなどのミネラルが豊富です。



### 11月のパーティ料理



		献立名	おやつ
1	木	ごはん 鱈の味噌焼き 温野菜 げんちゃん汁 果物	フルーツクラフティ 牛乳
2	金	ごはん 鮭とかぶのクリーム煮 ブロッコリーとソーセージのサラダ 果物	お好み焼き お茶
3	土	文化の日	
5	月	ごはん 牛肉と野菜の甘辛煮 味噌汁 果物	ポパイスパゲッティ お茶
6	火	ごはん チキン南蛮 わかめサラダ はんぺんスープ 果物	カボチャのチーズ焼き ミルク
7	水	ごはん 焼きビーフン 中華スープ 果物	豆腐ドーナツ 牛乳
8	木	茹で卵とブロッコリーのハンバーグコロッケ カリカリベーコンサラダ すまし汁 果物	さつま芋のクリームパイ ミルク
9	金	秋野菜カレー マカロニサラダ 果物	バナナブレッド 飲むヨーグルト
10	土	肉うどん 果物	パン 牛乳
12	月	五目中華丼 とろろ昆布汁 果物	クッキー 野菜ジュース
13	火	愛情弁当の日	
14	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 豆乳スープ 果物	フレックスナック 牛乳
15	木	七五三パーティ 中華おこわ 茶碗蒸し ポテトサラダ 鶏肉のから揚げ 果物	カルシウムトースト ミルク
16	金	炊き込みご飯 ポトフ 果物	黒糖蒸しパン ミルク
17	土	和風チャーハン 味噌汁	マルポーロ 牛乳
19	月	ごはん 白菜のトマト煮 レンコンとブロッコリーのチーズ和え 果物	黄粉揚げパン ミルク
20	火	ごはん 鶏肉のから揚げ ホウレン草のツナ和え 味噌汁 果物	芋ようかん ココア
21	水	ごはん 鱈のガーリックソース カボチャのサラダ すまし汁 果物	ナポリタン お茶
22	木	ドライカレー いも煮汁 果物	煮豆サンド ミルク
23	金	勤労感謝の日	
24	土	焼きそば わかめスープ	せんべい 牛乳
26	月	ごはん 筑前煮 納豆 わかめスープ 果物	健康ラーメン お茶
27	火	ごはん 魚のカレーフライ 茹で野菜 大根とさつま芋の味噌汁 果物	利休白玉団子 ジュース
28	水	ごはん グラタン 肉団子スープ 果物	ウインナーパン ミルク
29	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 大根の梅和え 味噌汁 果物	大豆とひじきにぎり お茶
30	金	ごはん 豚汁 人参とツナのチュルチュル炒め 果物	手作りピザ 牛乳

