

11月の献立表

日	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ
		熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (火)	ご飯 ハンバーグ セキナ大根サラダ みろ汁(じゃが芋、ごぼう)	牛乳 白米ケーキ	ごま油、ご飯 じゃが芋、バター パン粉、砂糖 小麦粉、油	牛乳、豚肉 みそ	レーズン、ごぼう、七色、玉ねぎ 人参、セキナ大根、白菜 白米缶	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン せんべい
2日 (水)	ご飯 厚揚げと鶏肉のどろ煮 もやしサラダ みろ汁(長ねぎ、焼肉) バナナ	牛乳 さつま芋の黄金餅	ご飯、砂糖 焼肉、片栗粉 油、さつま、バタ	牛乳、ワカメ 鶏肉、厚揚げ	レーズン、バナナ、もやし、玉ねぎ 人参、長ねぎ	牛乳 小麦 麦茶 レーズン チーズ
3日 (木)	<文化の日>					
4日 (金)	ご飯 魚生のごま揚げ さつま芋の塩バター みろ汁(玉ねぎ、ワカメ) オレンジ	牛乳 にんじんクッキー	ごま、ご飯、油 さつま芋、バター 砂糖、小麦粉	牛乳、ワカメ 魚生、みそ	レーズン、オレンジ、パセリ 玉ねぎ、人参	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン ポーロ
5日 (土)	<秋の親子遠足 宝ヶ池公園 北園>				当日、お土産に 軽いおやつ(市販菓子、ジュース) をご用意致します。	
7日 (月)	コーンピラフ 鶏肉のクリームチーズ 白菜のマヨサラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ	ご飯、じゃが芋 バター、マカロニ、 マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、きな粉 鶏肉	レーズン、きゅうり、コーン ほうれん草、りんご、玉ねぎ 人参、白菜	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン じゃこ
8日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのじろじろ揚げ 豚肉と里芋のコンソメ煮 みろ汁(玉子、焼肉) 柿	牛乳 ころもにむり	ご飯、砂糖 小麦粉、焼肉、 油	牛乳、玉子 豚肉、みそ	レーズン、かぼちゃ、キャベツ 柿、人参	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン ビスケット
9日 (水)	<お弁当日>	牛乳 ビスケット			牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン ポーロ	
10日 (木)	ケチャップライスのふりかけごはんと キャベツのごまマヨサラダ スープ(ごぼう、長ねぎ) りんご	牛乳 ほうれん草ケーキ	ごま、ご飯、バタ マヨネーズ、砂糖 油	牛乳、玉子 鶏肉	レーズン、キャベツ、ごぼう ピーマン、りんご、玉ねぎ 人参、長ねぎ、ほうれん草	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン チーズ
11日 (金)	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	牛乳 きなこ玉	ごま油、ご飯 じゃが芋、砂糖 油	牛乳、きな粉 ワカメ、豚肉	レーズン、オレンジ、玉ねぎ 人参、白菜	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン じゃこ
12日 (土)	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	牛乳 ポーロ	うどん、ごま油 砂糖、片栗粉 油	ヨーグルト 厚揚げ 豚肉、牛乳	ワッペンピース、玉ねぎ 人参、大根、レーズン	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン ウエハース
14日 (月)	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みろ汁(小松菜、焼肉) オレンジ	牛乳 にんじんクッキー	ご飯、マヨネーズ 砂糖、小麦粉 焼肉、油	牛乳、みそ カラスカレイ	レーズン、オレンジ、かぼちゃ ピーマン、玉ねぎ、小松菜 人参	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン チーズ
15日 (火)	花ちらし寿司 にんじりハンバーグ みろ汁(じゃが芋、ごぼう) りんご	牛乳 カレー蒸しパン	ご飯、じゃが芋 バター、パン粉 砂糖、油	牛乳、豚肉 ツナフレーク みそ	レーズン、きゅうり、コーン ごぼう、トマト、りんご、玉ねぎ 人参、白菜	牛乳 小麦 朝の牛乳 レーズン せんべい



11月の献立表

		おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (水)	ごはん 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ みそ汁(長ねぎ 焼ふ) バナナ	牛乳 ほうれんそう ケーキ	ごはん 砂糖 小麦粉 焼ふ 片栗粉 油	牛乳 豆乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ チーズ みそ	レーズン ほうれん草 バナナ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
17日 (木)	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みそ汁(白葱 しめじ)	牛乳 糸肉豆巻	ごはん じゃがいも スパゲッティ バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 玉子 花かつお 豚肉 納豆 みそ	レーズン グリンピース あおさ粉 しめじ 玉ねぎ 人参 白菜 焼のり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
18日 (金)	ランチBOX おにぎり 鮭のごま揚げ オレンジ さつまいもの塩バター煮 みそ汁(たまねぎ わかめ)	牛乳 ふんわり スコーン	ごはん ごま さつまいも 砂糖 小麦粉 油	牛乳 魚 わかめ みそ 豆乳	レーズン オレンジ パセリ 玉ねぎ 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
19日 (土)	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ缶	牛乳 ウエハース	ごはん 砂糖 マカロニミックス マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ツナブレイク缶	レーズン トマト ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン フルーツ缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
21日 (月)	コーンピラフ 鶏肉のクリームシチュー 白菜のマヨサラダ りんご	牛乳 にんじん クッキー	ごはん じゃがいも バター マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 じゃこ	レーズン 人参 白菜 きゅうり コーン ほうれん草 りんご 玉ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
22日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 助産師のコロコロ揚げ 豚肉と野菜の煮もの みそ汁(玉子 焼ふ) 柿	牛乳 フルーツ 蒸レパン	ごはん 砂糖 小麦粉 米粉 焼ふ 油	牛乳 玉子 スクウタラ 豚肉 みそ	レーズン かぼちゃ キャベツ 人参 柿 フルーツ缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
23日 (水)	勤労感謝の日						
24日 (木)	★おたんじょう会★ お屋様ケチャップライス キャベツのごまマヨサラダ みそ汁(ごぼう 長ねぎ) りんご	牛乳 おたんじょう ケーキ	ごはん ごま バター マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	牛乳 玉子 鶏肉 みそ	レーズン キャベツ ごぼう ピーマン りんご 玉ねぎ 人参 長ねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
25日 (金)	カレーライス 白菜とわかめの中華和え オレンジ	牛乳 きなこボール	ごはん ごま油 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ぎん粉 豚肉 わかめ チーズ	レーズン オレンジ 玉ねぎ 人参 白菜	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
26日 (土)	肉うどん 厚揚げの野菜あんかけ ヨーグルト	牛乳 ビスケット	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 ヨーグルト	レーズン 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
28日 (月)	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイの南蛮漬け かぼちゃのサラダ みそ汁(小松菜 焼ふ) オレンジ	牛乳 おから ホットケーキ	ごはん バター ホットケーキミックス マヨネーズ 砂糖 小麦粉 焼ふ 油	牛乳 おから カラスカレイ 玉子 みそ	レーズン オレンジ かぼちゃ ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
29日 (火)	きのこごはん ハンバーグ かぶとチンゲン菜のサラダ みそ汁(じゃがいも ごぼう)	牛乳 白桃ケーキ	ごはん ごま油 じゃがいも バター パン粉 砂糖 小麦粉 油	牛乳 豚肉 花かつお みそ じゃこ	レーズン かぶ ごぼう チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸 まい茸 白桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
30日 (水)	ごはん 厚揚げと鶏肉のとろとろ煮 もやしサラダ みそ汁(長ねぎ 焼ふ) バナナ	牛乳 さつまいもの 黄金焼	ごはん さつまいも バター 砂糖 小麦粉 焼ふ 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ チーズ みそ	レーズン バナナ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ





11月 食育だより



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、こまめな手洗いうがい、バランスのよい食事で寒さに負けない体づくりに励みましょう！秋は、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。お鍋やスープなど温かい料理が美味しい季節ですので、旬の食材を存分に味わって体を温めましょう♪

子供の成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年に成長と福運を祝う日本の伝統的な行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。子どもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。千歳飴の千歳は千年という意味で、「親が子供に長寿の願い」をかけています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。ご家族のみなさまで召し上がりながら、お子さんの小さいときの思い出話を聞かせてあげるのも良いですね。きっと目を輝かせて聞いてくれるでしょう♪



3歳、5歳、7歳で行う意味は？

- 3歳：髪置き(かみおき)** →子供が髪を伸ばし始める3歳の節目に行う儀式で、頭に糸で作った綿白髪(わたしら)が乗せて長寿を祈願します。
- 5歳：袴着(はかまぎ)** →子供が初めて袴をつける時に行う儀式で、江戸時代頃には男児のみ、年齢も5歳に定着しました。
- 7歳：帯解き(おびとき)** →紐付きの子供の着物から卒業し、本裁ちの着物に帯を締めるようになる節目に行われた儀式です。子供が大きく成長した証として行われ、江戸時代頃に7歳の女兒が行う儀式になりました。

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。例えば、さつまいもには食物繊維が豊富に含まれるため、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整え、便秘予防に役立ちます。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう！



「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみよう！食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子供たちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

- ①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用**
唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。
- ②洗浄作用**
口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。
- ③殺菌作用**
口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。
- ④口の中を潤し、保護する作用**
唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。
- ⑤口の中を中性に**
酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

- ①味覚の発達**
薄味でもおいしく感じられるようになります。
- ②消化を助け、虫歯を防ぐ**
よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
- ③頭のはたらきをよくする**
噛むことで脳を刺激します。
- ④歯並びをよくする**
あごの発達を促します。
- ⑤ことばの発音がはっきりする**
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。

