

11月	昼食 (A.M11:00)						備考	
	初期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞			
	11/1 (水)	＜お弁当日＞		◎ 離乳食は園で用意します。 市販の物を使用する場合はお刺身				
11/2 (木)	ひょうたん・ミネラル おかわり	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 鶏肉と野菜のしじょう煮 白菜とアスパラのサラダ		
11/3 (金)	＜文化の日＞							
11/4 (土)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豚肉と白菜のとろろ煮 牛蒡とほうろりかのサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)		
11/6 (月)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豚肉と里芋菜のやわらか煮 じゃがいもの玉子サラダ みそ汁(水菜玉子)		
11/7 (火)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豚肉とじゃがいものやわらか煮 じゃがいもの玉子サラダ みそ汁(油揚げ・玉子)		
11/8 (水)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 鶏肉の玉子しじょう煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁(豆腐)		
11/9 (木)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 肉じゃが 白菜のサラダ みそ汁(わかめ)		
11/10 (金)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豚肉と里芋菜のやわらか煮 玉ねぎのとろろ煮 みそ汁(火菜玉子)		
11/11 (土)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豚肉と里芋菜のやわらか煮 豆腐ととろろ煮 みそ汁(キャベツ)		
11/13 (月)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 カサカサと野菜のだし煮 かまぼこと人参のサラダ みそ汁(小本公菜・火菜玉子)		
11/14 (火)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豚肉と里芋菜のやわらか煮 ほうろりかとのサラダ みそ汁(長ねぎ)		
11/15 (水)	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	ひょうかんも ほうかんも にんじん	軟食飯 豆腐と鶏肉のとろろ煮 キャベツのサラダ みそ汁(たまご)		

朝ごはんの役割



○ 朝ごはんは子供の目を活動的にする役割があります！  
 ↳ 朝ごはんを食べると体温が上がり始め、体と腸に刺激が伝わります。  
 体も目覚め、目を元気に起こせるスイッチがなります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるには...

- ① 早寝早起きになり生活にメリハリが出てきます。
- ② 胃腸が刺激され、朝の排便が習慣となり体内リズムも整います。





○ 子供の発育、発達を支え、健康な体をつくります



↳ とくに体が発達する1-3歳には5大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)が不可欠。  
 子供が1食で食べる量は限られているため、栄養をとる本機会が得られる朝ごはんは必ず食べさせましょう。

(引用元) 赤ちゃんの食事の悩みを解決する本 株式会社ベネッセコーポレーション

月/日	昼食 (A.M11:00)						備考
	初期 ＜ペースト＞		中期 ＜細つぶし＞		後期 ＜荒つぶし＞		
11/16 (木)	おかゆ	バナナ・リンゴ・いちご バナナ いちご りんご	バナナ おがゆ	バナナ・リンゴ バナナ りんご	バナナ おがゆ	軟飯 豚肉・野菜のやわらか煮 ゆかりのサラダ みそ汁 (7カメ)	
11/17 (金)		★ と同じ	身魚	★ かぼちゃ こまつな にんじん	身魚	軟飯 鶏と人参のおと煮 鶏肉とかぼちゃのほろ煮 みそ汁 (花ふ)	
11/18 (土)		バナナ・リンゴ バナナ りんご	とろろ	バナナ・リンゴ バナナ りんご	とろろ	軟飯 肉じゃが 梨のサラダ みそ汁 (三浦橋川)	
11/20 (月)		🌸 と同じ	しらゆ	🌸 かぼちゃ バナナ はくさい	しらゆ	軟飯 豚肉と里芋のニル煮 白菜とほうろぎのサラダ みそ汁 (長八)	
11/21 (火)		バナナ・リンゴ バナナ りんご	身魚	バナナ・リンゴ バナナ りんご	身魚	軟飯 豚肉とかぼちゃのほろ煮 豚肉とバナナのみそ汁 みそ汁 (玉ねぎ)	
11/22 (水)		🐱 と同じ	さやめ	🐱 かぼちゃ バナナ はくさい	さやめ	軟飯 豚肉のステーキ 玉ねぎのとろろ煮 みそ汁 (7カメ)	
11/23 (木)	👩 👧 👦 👧 👩 <b>＜勤労感謝の日＞</b> 👩 👧 👦 👧 👩						
11/24 (金)	おかゆ	バナナ・リンゴ バナナ りんご	しらゆ	バナナ・リンゴ バナナ りんご	しらゆ	軟飯 肉じゃが 白菜とほうろぎのサラダ みそ汁 (大葉煮)	
11/25 (土)		🐱 と同じ	とろろ	🐱 かぼちゃ こまつな にんじん	とろろ	軟飯 かぼちゃと野菜のほろ煮 かぼちゃと人参のサラダ みそ汁 (玉ねぎ)	
11/27 (月)		バナナ・リンゴ バナナ りんご	バナナ	バナナ・リンゴ バナナ りんご	バナナ	軟飯 とろろじゃが バナナと大根のサラダ みそ汁 (三浦橋川)	
11/28 (火)		🐱 と同じ	とろろ	🐱 バナナ はくさい にんじん	とろろ	軟飯 ハンバーグ かぼちゃとほうろぎのサラダ みそ汁 (かぼちゃ)	
11/29 (水)		🍎 と同じ	しらゆ	🍎 かぼちゃ こまつな はくさい	しらゆ	軟飯 ステーキ 白菜のツナサラダ みそ汁 (大根)	
11/30 (木)		🐱 と同じ	身魚	🐱 と同じ	身魚	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁 (豆腐)	



季節の変わり目!  
「あいが悪」  
時の離乳食。

◎鼻水→緑・黄食里芋を積極的にたがませましょう。  
また、豆腐や身魚など、消化がよく体を回復させるたんぱく源を積極的に乳食に!  
◎せき→熱すぎたものや酸味の強いなどは、のどを潤い滑りやすくするのは遅れがまわるとろろをつけて、人の体温に近づけてあげよう!  
◎発熱→食量は無理にあげなくて大丈夫!脱水症状を心配するよりも水分をしっかりととることが大切です。

(引用: さくらんぼ離乳食)

# 11月 食育だより

紅葉が美しい季節になりました。収穫の秋、食卓で食材についての会話をするのも楽しいですね。秋はおいしいものがいっぱい。食材の名前や産地、栄養のことなど、どんな話でも食育につながります。家族で食卓を囲み、「おいしいね」と会話をしながら食事を楽しみましょう。



## 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で、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。

### 〇唾液の役割

- 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。

### 〇噛むことの役割

- 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ことばの発音をはっきりする  
よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



## イベント献立 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。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。千歳餡の千歳は千年という意味で、親が子供に「長寿」の願いをこめていきます。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、縁起の良い紅白の餡となっているそうです。



## 「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。



## 食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。  
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q. みんなが食べているさつまいは植物のどの部分でしょう！

- ①果実
- ②茎
- ③根



A. 答えは③根です！

みんなが食べているさつまいは根が肥大した部分です。じゃが芋やれんこんなどは、地下の茎の部分にあたります。

Q. まいたけの名前の由来はどれでしょう！

- ①キノコが薄く、昔は1枚2枚と数えたから
- ②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいから
- ③カサの部分がひらひらと舞い落ちるから



A. 答えは②見つけた時に舞い上がるほど嬉しいからです！昔は「幻のきのこ」と言われるほど珍しいきのこだったそうです。その為、見つけた人は舞い上がって喜ぶので、「舞茸」と名付けられたそうです。(諸説あり)

## 旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

### ★柿の嬉しい栄養素

- 食物繊維がたっぷり！  
食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。
- ビタミンがたっぷり！  
ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜(鼻・口・腸など)を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。
- タンニンがたっぷり！  
タンニンはポリフェノールの一種です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。

