

11月の給食だより

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

第二王子町保育園



朝晩は冷え込むようになり、秋も本番となりました！気温差があるので、栄養満点の旬の食材を食べて、体調を整えていきましょう。そして、手洗いうがいをしっかりと、これからの寒さに整えていきましょう。めろん組のお友達がたくさん収穫してくれたさつま芋も給食に取り入れていきたいと思っております♪

月	火	水	木	金	土
★	1 魚のチーズ焼き きんぴられんこん 果物	2 おべんとうの日 	3 文化の日	4 筑前煮 小松菜のごま和え 果物	5 のこのコスパゲティー 野菜スープ 果物
	ひじきおにぎり	焼きいもパン		牛乳もち	スキムクッキー
7 石狩汁 さつま芋と切昆布の煮物 果物	8 まさご揚げ 大根なます 人参の甘煮	9 玄米フレークチキン 野菜のナムル 果物	10 巣ごもり卵 わかめとカニカマの酢の物 果物	11 白雪ひじきの油炒め 里芋のごまマヨサラダ 果物	12 びびんバ わかめスープ 果物
もちもちコーンパン	チョコバナナマフィン	かぼすケーキ	ココア蒸しパン	キャラメルポテト	米粉サブレ
14 炒り卵の中華あんかけ 春雨サラダ 果物	15 秋野菜カレー ブロッコリーのツナ和え 果物	16 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	17 ニラ豚 ほうれん草の白和え 果物	18 魚のネギ味噌焼き 干しあみとキャベツの甘酢和え 果物	19 サンドイッチ コンソメスープ 果物
ネギ焼き	高菜おにぎり	石垣もち	ひきのべ	スイートポテト	ちんすこう
21 元気ナゲット 白菜の和え物 ししやも	22 切干大根入り卵焼き ごまじゃこサラダ ブロッコリー	23 勤労感謝の日	24 お誕生日会 	25 鮭のタルタル焼き キャベツと竹輪のセサミソース 果物	26 さつま芋ときのこの炊き込みご飯 みそ汁 果物
じゃが丸くん	フルーツヨーグルト			わかめチーズおにぎり	レーズン蒸しパン
28 麻婆豆腐 れんこんとじゃこのカミカミサラダ 果物	29 お好み焼き風卵焼き 切干大根の煮付け 果物	30 ツナじゃが 小松菜とキノコの煮びたし 果物	★	★	★
ブラマンジェ	マカロニあべかわ	フレンチトースト			

11月8日「いい歯の日」



11月8日は、「いい歯の日」です。歯は、私たちが美味しい食事を食べるために必要な器官です。また、健康に保つことは体の健康を維持することにもつながります。日頃からよく噛むことであごや歯ぐきが丈夫になります。だ液の分泌もよくなり、口の中の病気も防ぎ、消化を良くしてくれます。しかし、今の食生活はやわらかい食べ物が増え、噛む回数が減っています。料理に噛み応えのある食品(野菜、肉、りんごなど)を加えて自然に噛む回数を増やしましょう！



噛む力をつける工夫

- ◎普段食べている食材を少し大きく切ってみましょう。すると一口では食べにくいので噛む回数も増えます。切り方を少し変えただけで噛む工夫ができます。
- ◎こどもの大好きなお汁に野菜、芋など具沢山にすると苦手な物も食べられ、しっかりと噛むことができます。
- ◎サラダにりんご入れましょう。
- ◎おやつに、おにぎり、りんご、せんべい、ふかし芋などの噛み応えのある物を組み合わせるといいでしょう。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手にもつ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯みがきは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。

歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせてみましょう。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



お知らせ

11月2日(水) お弁当の日
11月24日(木) お誕生日会

