

給食だより

2017年11月
五十川保育園



献立表



秋晴れのさわやかな日が続きますが、朝晩は冷え込み、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。寒さも日に日に増すこれからは、風邪をひきやすくなってきます。「風邪は万病のもと」と言われる様に、他の病気にもなりやすいので、十分な注意が必要です。風邪に負けない身体を作るには、旬の野菜をバランス良く食べることが大切です。旬の野菜と言えば、「大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・かぶ・白菜・蓮根」などで、身体を温めてくれる食品ばかりです。風邪に負けない様、積極的に摂取しましょう。

よくかんで食べよう！

普段食事をしているときは、「かむ」ということをあまり意識しませんが、よくかんで食べることで、さまざまな効果が得られます。
*かむことの大切さを知って、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

脳を活性化させる！

あごを動かす筋肉を使うことで、脳への血流量が増え、脳の動きを活性化させます。

永久歯の歯並びがきれいになる！

細かいあごでは、永久歯が並ぶスペースが不足し、デコボコな歯並びになりがちです。かむことは、あごの発達を促します。

食べ過ぎが予防できる！

よくかんでゆっくり食事をとれば、かむことで満足感が得られます。満腹になることで、余計な量を食べずにすみます。

虫歯が予防できる！

よくかむことで、たくさんのだ液が分泌されます。このだ液が、虫歯菌が出す酸をうすめてくれます。

食べ物の

おいしさがわかる！

味覚が発達し、歯ごたえや味が敏感にわかるようになります。

子どものかむ力にあわせて、かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣を身につけましょう！
食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
1	水	麦御飯 ポトフ ほうれん草とツナの和え物	⊕ 米粉の豆乳蒸しパン	⊕ キウイフルーツ	御飯 ミニトマト コロケ 野菜スープ
2	木	麦御飯 牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	⊕ ココアケーキ	⊕ みかん	御飯 すき焼き 清汁
4	土	和風スパゲティ バナナ オレンジジュース	⊕かりんとう	⊕ウエハース	
6	月	麦御飯 ミニトマト 鯛のかば焼き風 白菜と春雨のスープ	⊕ 柿 海藻せんべい	⊕ 林檎	御飯 ソテー 豚肉の生姜焼き わかめスープ
7	火	ミルクパン サラダ菜 鰯と蓮根のハンバーグ風 きのこ豆乳のコーンスープ	⊕ ボンデケーキ	⊕ バナナ	御飯 ミニトマト 鶏肉のさっぱり煮 呉汁
8	水	麦御飯 清汁 豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ	⊕ 焼き芋	⊕ みかん	焼き肉パスタ パイナップル
9	木	麦御飯 ゆでブロッコリー ひじき入り卵焼き さつま芋の味噌汁	⊕ 林檎の ヨーグルトケーキ	⊕ 桃缶	しらす御飯 鶏の胡麻焼き レタス 若竹汁
10	金	10日カレーライス バナナ 24日さつま芋御飯 飛竜頭 レタス 清汁	⊕10日メロンパン 24日 フルーツみつ豆	⊕ せんべい	御飯 親子煮 豆腐の味噌汁
25	土	けんちんうどん バナナ 林檎ジュース	⊕畑のスナック	⊕林檎	
13	月	ぶどうパン ゆでブロッコリー ローストチキン ホワイトシチュー	ミルクココア 林檎 畑のクラッカー	⊕ チーズ	御飯 煮魚 レタス 中華スープ
14	火	麦御飯 鮭の胡麻揚げ ソテー 大豆のカレースープ	⊕ 14日中華蒸しパン 28日ホットケーキ	⊕ バナナ	御飯 麻婆豆腐 卵スープ
17	金	麦御飯 味噌汁 魚のもみじ焼き ミニトマト 中華風精進炒め	⊕ ピザトースト	⊕ パイナップル	五目うどん みかん
行事	21日	誕生会		⊕ スキムミルク	
昼食		唐揚げカレー マセドアンサラダ サラダ菜 一口ゼリー		⊕ 豆乳	
3時		野菜ジュース 苺のケーキ		⊕ 牛乳	

