

給食だより

2020年11月
五十川保育園



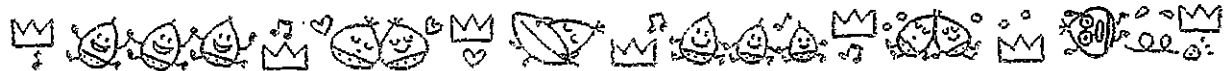
朝夕は、ひときわ冷え込む季節となりました。

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。



献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時 | 3歳未満児追加 | 延長 |
|----|--------|--|-------------------------|--------------------------|-------------------|
| | | | | 10時 | |
| 2 | 月 | 麦御飯 ひじき入り卵焼き レタス さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁 | ⊗ フルーツみつ豆 | ⊕ パイン缶 | ⊕ ブランクッキー |
| 17 | 火 | きのことベーコンの洋風混ぜ御飯 鶏のごま焼き レタス 一ロゼリー 野菜スープ マカロニサラダ | ぶどうジュース オレンジケーキ | ⊕ チーズ | ⊕ 桃缶 |
| 4 | 水 | ぶどうパン ポトフ 南瓜とツナのサラダ | ⊗ 柿 牛乳かりんとう | ⊕ ウエハース | ⊕ 畑のクラッカー |
| 5 | 木 | わかめ御飯 魚の塩焼き ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁 | ⊕ ピザトースト | ⊕ キウイフルーツ | ⊕ ねじりん棒 |
| 6 | 金 | 麦御飯 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐とコロコロ野菜の清汁 | ⊗ 米粉の甘納豆ケーキ | ⊕ りんご | ⊕ バナナ |
| 7 | 土 | 和風スバゲティ バナナ オレンジジュース | ⊕胚芽スティック | ⊕ウエハース | |
| 9 | 月 | 麦御飯 魚のもみじ焼き 大豆のカレースープ | ミルクココア りんご ポップコーン | ⊕ みかん | ⊕ 野菜スナック |
| 10 | 火 | 麦御飯 だぶ 柿なます | ⊗10日中華蒸しパン 24日かるかん | ⊕ 海藻せんべい | ヨーグルト ミレービスケット |
| 11 | 水 | ロールパン ローストチキン ソテー えびのチャウダー | ⊗ かぼちゃ羹 | ⊕ バナナ | ⊕ りんご |
| 12 | 木 | 麦御飯 魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ | ⊗ きな粉蒸しパン | ⊕ みかん | ⊕ パイン缶 |
| 13 | 金 | 麦御飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物 | ⊕ りんごの ヨーグルトケーキ | ⊕ 桃缶 | ⊕ 紫芋チップ |
| 14 | 土 | チャンポン バナナ りんごジュース | ⊕丸ボーロ | ⊕ふわふわチップ | |
| 行事 | 17日誕生会 | | | ⊗ スキムミルク ⊕ 豆乳 ⊕ 牛乳 | |

今日は何の日?

11月24日は
和食の日・経節の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に制定されました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、爽やかな秋という季節にも由来しています。また、「いい(11)ふし(24)」と読む語呂合わせから、経節の日でもあります。美味しい出汁で味噌汁を作るなど、食卓に和食を積極的に取り入れてみましょう。

急須で簡単♪

だしのと리카た

手間がかかり、むずかしそうなイメージのある「だし」ですが、急須を使えば簡単にとることが出来ます。急須に昆布とかつお節を適量入れ、お湯を注ぎ、ふたをして2〜3分蒸らせばできあがりです。

だしをとって作った料理は薄味でも味わい深く、顆粒だしにはない、風味豊かなうま味が楽しめます。

子どもの事故を防ぐために

喉のけがに注意しましょう!

お家時間が増えています。食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。

