

11月のこんだて

【千成ヤクルトほくと保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1金	豚肉のごま炒め ほうれん草のおかか和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	油・砂糖・白ごま 砂糖 米	豚肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・インゲン ほうれん草・人参 玉葱・わかめ・昆布	21木	ヒビンパごはん 春雨サラダ 豆腐のスープ	☆ツナ入りお焼き 牛乳	米・油・砂糖・ごま油・白ごま 春雨・ごま油・油・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・小松菜・緑豆もやし・人参 きゅうり・人参 えのき・わかめ
4月	振替休日										
5火	鮭のチャンチャン焼き 小松菜のカニカマ和え ごはん 大根のすまし汁	☆ももゼリー 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	鮭・味噌 かに風味スティック かつおぶし	キャベツ・玉葱 小松菜・人参 大根・わかめ・昆布	25月	☆和食の日☆ 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし さつま芋ごはん 豚汁	☆マカロニきなこ 牛乳	油 砂糖 米・さつま芋・黒ごま	鮭 かつおぶし 豚肉・味噌・かつおぶし	玉葱・人参 ほうれん草・人参 白米・大根・ごぼう・人参・青葱・昆布
6水	ミートボールシチュー れんこんサラダ パン パン	☆プリン 牛乳	じゃが芋 砂糖・白ごま ロールパン	ミートボール・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース 蓮根・白菜・きゅうり・人参・きざみりの パン缶	26火	肉団子と野菜の中華煮 ブロッコリーの昆布和え ごはん キャベツのスープ	☆バナナスコーン 牛乳	片栗粉 ごま油・白ごま 米	ミートボール	玉葱・ちんげん菜・人参 ブロッコリー・人参・コーン・塩昆布 キャベツ・えのき
7木	バーベキューチキン マカロニサラダ アンパンマンごはん かぼちゃのスープ	☆りんごケーキ 牛乳	砂糖・油 マカロニ・マヨドレ 米・バター	鶏肉 ウインナー	キャベツ・きゅうり・人参 コーン 南瓜・玉葱・パセリ	27水	チキンカツ 小松菜のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マーメレードジャムサンド 牛乳	油 砂糖 米	ちくわ 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 南瓜・玉葱・わかめ
8金	醤油ラーメン さつま芋の甘辛焼き オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	ラーメン・ごま油 さつま芋・油・砂糖	豚肉	白菜・玉葱・人参・ちんげん菜・しめじ オレンジ	28木	ミートスパゲティ 白菜のスープ リンゴ	☆じゃこおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 白菜・しめじ・パセリ リンゴ
11月	煮込みハンバーグ 花野菜サラダ ごはん コーンポタージュ	☆人参プリン 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	ハンバーグ 牛乳	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・人参 コーン・パセリ	29金	白身魚の照り焼き 大豆ひじき ごはん さつま芋のみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	白ごま・油 砂糖 米 さつま芋	ホキ 大豆水煮 味噌・かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 玉葱・青葱・昆布
12火	焼きそば かきたまスープ バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉 卵	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あお豆 もやし・青葱 バナナ	 秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあつという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子ども達は寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。 					
13水	白身魚の煮付け さつま芋サラダ ごはん けんちん汁	☆シュガートースト 牛乳	砂糖 さつま芋・マヨドレ 米 さといも・ごま油	ホキ 絹豆腐・かつおぶし	生姜 きゅうり 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布	11月24日は『和食の日』って知っていますか？ 2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認められた和食。 11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、『いい日本食』として、日本の伝統的な食文化の見直し、そして和食文化の継承について考える日と制定されました。 和食とは、料理のことではなく『自然を尊重する』という、日本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷土料理や食文化全体と位置づけられています。郷土料理は地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しまれてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。					
14木	チキンカレー キャベツとツナサラダ リンゴ	☆ピーチフルーチェ お茶	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 シーチキン	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・人参 リンゴ						
15金	牛肉のしぐれ丼 小松菜のしらす和え わかめと玉ねぎのみそ汁	☆いちごホットケーキ 牛乳	米・糸こんにゃく・油・砂糖 砂糖・ごま油	牛スライス しらす 味噌・かつおぶし	白菜・ごぼうさきぎき・人参・生姜 小松菜・人参 玉葱・わかめ・昆布						
18月	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーサラダ ごはん 里芋のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	バター 砂糖・油 米 さといも	鶏肉 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布						
19火	回鍋肉 蒸し餃子 ごはん チンゲン菜のスープ	☆大学芋 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・赤味噌 ギョーザ	キャベツ・玉葱・人参 ちんげん菜・コーン						
20水	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん オレンジ	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん ごま油・砂糖・すりごま	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・昆布 蓮根・人参・インゲン オレンジ						

秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあつという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子ども達は寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。

11月24日は『和食の日』って知っていますか？
 2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認められた和食。
 11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、『いい日本食』として、日本の伝統的な食文化の見直し、そして和食文化の継承について考える日と制定されました。
 和食とは、料理のことではなく『自然を尊重する』という、日本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷土料理や食文化全体と位置づけられています。郷土料理は地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しまれてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

風邪

季節の変わり目は、気温の寒暖差が大きくなることによって体温調節が難しくなり、風邪の原因となります。早く治すカギは「免疫」です！

【免疫力アップのコツ】

- ◆**しっかり睡眠と休養をとりましょう**
免疫の働きを助けます。
- ◆**栄養を摂りましょう**
免疫の働きに必要な栄養素が不足すると風邪が長引くことがあります。
- ◆**からだを温めましょう**
体温を上昇させることで、免疫の働きを活性化させます。
- ◆**水分補給を忘れずに**
免疫力をサポートするためにも重要です。

11月のおすすめ食材

大根(だいこん)

大根は、部位によって味が異なります。料理に合わせて使い分けてみましょう。

- ◆葉に近い部分・・・辛味が弱く固いので、おろしやサラダなどに。
- ◆中心部分・・・甘味が強いので煮物などに。
- ◆先端部分・・・辛味が強く繊維も多いので、汁物や漬物などに。

また、大根に多く含まれる消化酵素のアミラーゼはでんぷんの消化を促進し、胸やけや胃酸過多、胃もたれなどの改善に働きます。この消化酵素は大根を生で食べる事で働きが活発になります。