

# 11月のこんだて

## 【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	豚肉・かつおぶし・ 味噌・牛乳	玉葱・人参・インゲン・ ほうれん草・わかめ・昆 布	油・砂糖・白ごま・ 米・じゃが芋	21木	ヒビンパごはん 春雨サラダ 豆腐のスープ	☆プリン 牛乳	豚肉・絹豆腐・卵・牛 乳	玉葱・ほうれん草・緑豆も やし・人参・きゅうり・え のき・わかめ	米・油・砂糖・ごま 油・白ごま・春雨
4月	<b>振替休日</b>										
5火	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーサラダ ごはん さつまいのみそ汁	☆ももゼリー 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・玉 葱・青葱・昆布・粉寒 天・白桃缶・りんご ジュース	バター・砂糖・油・ 米・さつまい	25月	☆和食の日☆ 白身魚の照り焼き ほうれん草のおひたし さつまいごはん 豚汁	☆りんごケーキ 牛乳	鶏肉・ウインナー・牛 乳・卵・ホイップク リーム	生姜・キャベツ・きゅう り・人参・コーン・南瓜・ 玉葱・パセリ・リンゴ	片栗粉・油・マカロ ニ・マヨドレ・米・パ ター・ホットケーキ ミックス・マーガリ ン・砂糖
6水	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	☆マカロニきなこ 牛乳	鮭・味噌・かに風味 スティック・かつお ぶし・きな粉・牛乳	キャベツ・玉葱・小松 菜・人参・大根・わか め・昆布	油・砂糖・米・マカ ロニ	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	ミートボール・牛乳	玉葱・ちんげん菜・人 参・ブロッコリー・コー ン・塩昆布・キャベツ・ えのき・バナナ	片栗粉・ごま油・白 ごま・米・ホット ケーキミックス・パ ター
7木	ミートボールシチュー れんこんサラダ パン パン	☆麩のラスク 牛乳	ミートボール・牛乳	玉葱・人参・グリーン ピース・蓮根・きゅう り・コーン・パン缶	じゃが芋・マヨド レ・ロールパン・ 麩・バター・砂糖	27水	鶏じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆マーメレードジャムサンド 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・牛乳	玉葱・人参・きぬさや・ きゅうり・大豆もやし・ 切干大根・わかめ・昆 布・マーメレード	じゃが芋・油・砂 糖・白ごま・米・食 パン
8金	醤油ラーメン かぼちゃの甘辛焼き オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	豚肉	白菜・玉葱・人参・ちん げん菜・しめじ・南瓜・ オレンジ・炊き込みわか め	ラーメン・ごま油・ 片栗粉・油・砂糖・ 米	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	豚肉・しらす	玉葱・人参・トマト ピューレ・白菜・しめ じ・パセリ・リンゴ・あ おさ粉	スパゲティ・油・砂 糖・パン粉・米・白 ごま・ごま油
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	☆人参フリッツ 牛乳	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・あおさ粉	油・砂糖・白ごま・ 米・小麦粉・片栗粉	29金	肉コロッケ 小松菜のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	肉入りコロッケ・ち くわ・味噌・かつお ぶし・牛乳	小松菜・人参・南瓜・玉 葱・わかめ	油・砂糖・米・さつ まい・マーガリン
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	豚肉・卵	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・あおさ粉・も やし・青葱・バナナ	焼きそば麺・油・米	<p>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。</p> <p>11月24日は『和食の日』って知っていますか？</p> <p>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。</p>					
13水	白身魚の煮付け かぼちゃサラダ ごはん けんちん汁	☆シュガートースト 牛乳	ホキ・絹豆腐・かつ おぶし・牛乳	生姜・南瓜・きゅうり・ 大根・ごぼう・人参・青 葱・昆布	砂糖・マヨドレ・ 米・さといも・ごま 油・食パン・マーガ リン	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	鶏肉・シーチキン・ フルーチェ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・ きゅうり・リンゴ	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク
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	牛スライス・しら す・味噌・かつおぶ し・卵・牛乳	白菜・ごぼうささがき・ 人参・生姜・小松菜・玉 葱・わかめ・昆布・イチ ゴジャム	米・糸こんにやく・ 油・砂糖・ごま油・ ホットケーキミックス ・バター	18月	鮭の磯辺焼き 大豆ひじき ごはん 里芋のみそ汁	☆きなこちんすこう 牛乳	鮭・大豆水煮・味 噌・かつおぶし・き な粉・牛乳	あおさ粉・ひじき・大 根・人参・インゲン・玉 葱・わかめ・昆布	油・砂糖・米・さ といも・小麦粉
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	豚肉・赤味噌・ ギョーザ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ ちんげん菜・コーン	油・砂糖・米・さつ まい・黒ごま	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	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・しめ じ・青葱・昆布・蓮根・ インゲン・オレンジ・ゆ かり	うどん・ごま油・砂 糖・すりごま・米

### 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。