11月のこんだて

【 千成ヤクルトほしのこ保育園 】

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)
2 月	鶏肉のバター醤油焼き ブロッコリーサラダ ごはん かぼちゃのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	バター 砂糖・油 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	 ブロッコリー・人参 南瓜・玉葱・青葱・昆布
3 火	文化の日				
4 水	鮭のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 小松菜のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	白ごま 油・砂糖 米	鮭 ちくわ 味噌・かつおぶし	 切干大根・人参・インゲン 小松菜・玉葱・昆布
5 木	ミートボールシチュー れんこんサラダ パン パイン	☆麸のラスク 牛乳	じゃが芋 マヨドレ 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・きゅうり・人参・コーン パイン缶
6 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・ちんげん菜・人参・えのき オレンジ
9 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	☆スノーボール 牛乳	油 砂糖・白ごま 米	国産鶏豚ハンバーグ 牛乳	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー・人参 コーン・パセリ
10 火	焼そば 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・あおさ粉 もやし・青葱 バナナ
11 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	砂糖 マヨドレ 米 さといも・ごま油	ホキ 絹豆腐・かつおぶし	生姜 南瓜・きゅうり 大根・ごぼう・人参・青葱・昆布
12 木	チキンカレー キャベツとツナのサラダ リンゴ	☆いちごホットケーキ 牛乳	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
13 金	牛丼 小松菜のしらす和え わかめと玉ねぎのみそ汁	☆ももゼリー 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	玉葱・人参 小松菜・人参 玉葱・わかめ・昆布
16 月	鮭の磯辺焼き 大豆ひじき ごはん 里芋のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	油 砂糖 米 さといも	鮭 大豆水煮 味噌・かつおぶし	あおさ粉 ひじき・大根・人参・インゲン 玉葱・わかめ・昆布
17 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
18 水	野菜たっぷりうどん きんぴられんこん リンゴ	☆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・小松菜・人参・しめじ・昆布 蓮根・人参・インゲン リンゴ
19 木	ビビンバごはん 春雨サラダ 豆腐のスープ	☆マーマレードジャムサンド 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・ほうれん草・緑豆もやし・人参 きゅうり・人参 えのき・わかめ
20 金	照り焼きミートボール 小松菜のちくわ和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆バナナスコーン 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	ミートボール ちくわ 味噌・かつおぶし	 小松菜・人参 南瓜・玉葱・青葱
23 月	勤労感謝の日				
24 火	☆和食の日☆ 白身魚の照り焼き ほうれん草のおひたし さつま芋ごはん 豚汁	☆きなこちんすこう 牛乳	白ごま・油 砂糖 米・さつま芋・黒ごま	ホキ かつおぶし 豚肉・味噌・かつおぶし	 ほうれん草・人参 大根・人参・ごぼう・青葱・昆布
25 水	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ パイン	☆じゃこおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・しいたけ パイン缶
26 木	肉じゃが きゅうりともやしのごま和え ごはん 切干大根のみそ汁	☆プリン 牛乳	じゃが芋・油・砂糖 砂糖・白ごま 米	豚肉 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きぬさや きゅうり・緑豆もやし・人参 切干大根・玉葱・わかめ・昆布
27 金	鶏肉の唐揚げ 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	片栗粉・油 マカロニ・マヨドレ 米・バター	鶏肉 ウインナー	生姜 キャベツ・きゅうり・人参 コーン 南瓜・玉葱・パセリ
30 月	ミートボールの甘辛煮 ブロッコリーのツナ和え ごはん 大根のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	ミートボール シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱 ブロッコリー・人参 大根・玉葱・わかめ・昆布

暦の上では「立冬」、いよいよ冬のはじまりですね。
冬の訪れに備えて、秋の実りを取り入れたバランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

冬に向けた体づくり！

これから冬に向けて気温が下がっていくと、体調を崩しやすくなります。寒い季節も元気に過ごすためには、毎日の食事からしっかり栄養をとり、丈夫な体をつくっていくことが大切です。

◆3つの栄養をそろえて食べよう
食事は主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。
主食：ごはん、パン、麺など→体を動かすためのエネルギーになります。
主菜：肉、魚、卵、大豆製品など→筋肉や血液など、体をつくるもとになります。
副菜：野菜、きのこ、海藻など→体の調子を整えるために必要な栄養をとることができます。

3つをバランスよく食べることで、元気に活動できる体づくりにつながります。

☆秋のおいしい味覚☆

さつまいも・れんこん・柿

食物繊維やビタミンCを豊富に含んでいます。
食物繊維はおなかの調子を整える働きがあり、
ビタミンCは健康な体づくりに役立ちます。

- ホクホクとした食感と自然な甘さが特徴です。
- シャキシャキとした歯ごたえがあり、よく噛んで食べることにつながります。
- みずみずしい甘さと豊かな風味が魅力です。

11月8日は「いい歯の日」

じょうぶな歯で、よく噛んで食べよう！
11月8日は「いい歯の日」です。
歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく食べるために大切なものです。乳歯の時期から歯を大切にすることは、健康な歯にもつながります。毎日の食事や歯みがきの習慣を見直してみましょう。

「よく噛む」ためのポイント
- 一口の量を多くしすぎない
- 急がず、ゆっくり食べる
- 「もぐもぐ」「かみかみ」と意識してみる
- 食材の歯ごたえや味を楽しむ