



朝晩の気温差が大きくなり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。風邪の原因の多くは、ウイルス感染です。慢性的な疲労状態だったり、栄養が偏った食事を続けたりしていると、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪予防のためにも、体の温まるバランスの良い食事を摂るようにしましょう。マスク、手洗い、うがいに加え、食事の内容も少し工夫して風邪に負けない体をつくっていきましょう♪

令和2年11月  献立予定表 

日	曜	主食	副食	10時のおやつ (1,2才)	3時のおやつ
2	月	おにぎり (発芽玄米)	ちゃんぽん きゅうりと大根の浅漬け 果物(バナナ)	みかん缶	かぐや姫 スキムミルク
4	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 小松菜の煮浸し すり身のみそ汁 果物(りんご)	スキムミルク	豆腐ドーナツ 牛乳
5	木	炒り玄米ごはん	魚のオープン焼き 春雨サラダ さつま芋のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
6	金	きのこご飯 (発芽玄米)	れんこんのはさみ揚げ ひじきとしらすのサラダ 豚汁 果物(みかん) 《お誕生日会行事食》	お菓子	りんごケーキ 牛乳
7	土	発芽玄米ごはん	タンドリーチキン ゆかり和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	パイ缶	みたらし団子 スキムミルク
9	月	発芽玄米ごはん	肉じゃが 磯辺和え きのこのみそ汁 果物(オレンジ)	バナナ	オレンジ色のチーズ蒸しパン 牛乳
10	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ スパサラ 白菜のみそ汁 果物(りんご)	牛乳	ピザトースト スキムミルク
11	水	発芽玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ れんこんサラダ 豆腐のみそ汁 果物(キウイ)	みかん缶	ポンデ・ケイジョ 牛乳
12	木	炒り玄米ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え すり身のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	大学芋 牛乳
13	金	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん きゅうりの塩昆布おかか漬け 果物(みかん)	お菓子	キャロットパウンドケーキ スキムミルク
14	土	発芽玄米ごはん	鮭のパン粉焼き ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	パイ缶	マカロニあべかわ 牛乳
16	月	発芽玄米ごはん	ミートオムレツ 切干ツナサラダ 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	ロールパン	ヨーグルト和え
17	火	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ 豆腐サラダ きのこのみそ汁 果物(りんご)	牛乳	チーズ芋もち スキムミルク
18	水	発芽玄米ごはん	魚のごま焼き きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	ラスク 牛乳

19	木	発芽玄米ごはん	チキンチャップ マカロニサラダ 大根のみそ汁 果物（オレンジ）	バナナ	かぼちゃ蒸しケーキ 牛乳
20	金	炒り玄米ごはん	すき焼き煮込み 春雨の酢の物 すり身のみそ汁 果物（キウイ）	お菓子	きな粉おはぎ スキムミルク
21	土	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草納豆和え 里芋のみそ汁 果物（バナナ）	みかん缶	ふかし芋 牛乳
24	火	炒り玄米ごはん	鶏のカレー揚げ ツナレタスサラダ 白菜のみそ汁 果物（オレンジ）	お菓子	じゃこ大豆 ココア
25	水	ロールパン	スパゲティミートソース コールスロー 野菜ときのこのスープ 果物（りんご）	牛乳	みかんマフィン 牛乳
26	木	発芽玄米ごはん	じゃが芋とツナの炊き合わせ 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 果物（みかん）	バナナ	フレンチトースト スキムミルク
27	金	発芽玄米ごはん	白身魚の照り焼き きゃべつのみそドレッシング サラダ きのこのみそ汁 果物（バナナ）	ロールパン	みかん
28	土		🍌🍓🍍🍌	お菓子	食べるいりこ・かみかみ 昆布
30	月		お弁当の日	🍌🍓🍍🍌 フラッカー	おせんべい

※新園舎への引っ越しに伴い、28(土)・30(月)は、給食室が使用できず、給食の提供ができないため、お弁当の準備をお願い

食育だよ!

体力UPには...

★発酵食品をこまめに摂り、食物繊維を積極的に摂取する。
みそ・チーズ・納豆・ヨーグルト・キムチ・根菜類など。

免疫力UPには...

★ビタミン・ミネラルの多い食材を摂取する。特に欠かせないのはビタミンA・C・E (通称ビタミンEース)

- Ⓐ 緑黄色野菜・レバー
- Ⓒ 生野菜・果物・芋類
- Ⓔ ナッツ類・アボカド・南瓜・うなぎなど。

体調不良のときの食事

子どもはよく下痢や便秘になります。体調不良のときは、いつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- ◎**下痢**・・・刺激のない消化のよいものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- ◎**便秘**・・・食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- ◎**発熱**・・・水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消火の良い物を与えましょう。

