11月の献立 & 給食だより

令和5年10月31日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付			1日	2日	3日
昼食			りんごパン コールスローサラダ コンソメスープ イリコ	大豆五目 レンコンはさみ揚げ 中華風和サラダ 地物サ・イリコ	文化の日
給主食			ミルク・パン・野菜果物・おすまし	おにぎり・煮豆・野菜果物・おすまし	
おやつ			牛乳サ・スキムミルク	シュガラング・豆乳	
日付	4日	7日	8日	9日	10日
昼食	小豆五目 白身魚フライ インゲンのゴマ和え 地物サ	ひじき五目 鶏野菜煮の煮染 春雨サラダ 地物サ・イリコ	ビーズパン ビーンズチャップ キャベツスープ イリコ	ゴマ塩五目 がんもどきの含め煮 三色お浸し 地物サ・イリコ	中華丼 黄桃缶 イリコ
給主食	おかゆ・煮豆・野菜果物・おすまし	おかゆ・パン・煮豆・野菜果物・おすまし	おかゆ・パン・煮豆・野菜果物・おすまし	おかゆ・野菜果物・おすまし	おかゆ・野菜果物・おすまし・煮魚
おやつ	ココアケーキ・スキムミルク	サーターアンダギー・お茶	おかみ・バナナ・お茶	くるおにぎり・豆乳	豆パン・カルピス
日付	11日	14日	15日	16日	17日
昼食	麩五目 きんぴらごぼう 野の物 地物サ・イリコ	黒ゴマパン ジャーマンポテト 豆乳クリームスープ イリコ	五目ちらしずし ほうれん草おひたし おすまし イリコ	しずしみこ五目 生姜天竺 人参テムル 地物サ・イリコ	シークヮーサー五目 スペイン風オムレツ 切干大根の塩昆布サラダ 地物サ・イリコ
給主食	おかゆ・野菜果物・おすまし	ジャーマンポテト・野菜果物・おすまし	野菜果物・おすまし	野菜果物・おすまし	おかゆ・野菜果物・おすまし
おやつ	リンゴのケーキ・お茶	ポップコーン・スキムミルク	プリン・お茶	フライドポテト・カルピス	焼のうスク・豆乳
日付	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	五目五目 キャベツのゴマみそ炒め 白和え 地物サ・イリコ	温うどん きゅうりのかき揚え 汁スープ イリコ	さつまいもパン ミモザサラダ サーモンクリームスープ イリコ	勤労感謝の日	赤飯 五目ひじき 小松菜の磯和え 地物サ・イリコ
給主食	おかゆ・野菜果物・おすまし	おかゆ・野菜果物・おすまし	おかゆ・パン・野菜果物・おすまし		おかゆ・野菜果物・おすまし
おやつ	豆乳サーモ・カルピス	白菜サ・スキムミルク	カルメラパン・豆乳		イモ・お茶
日付	27日	28日	29日	30日	
昼食	麩五目 タンザン豆とエビの炒め物 五目なます 地物サ・イリコ	こんこんパン マカロニサラダ カレースープ イリコ	麩五目 ちくわのかば焼き キャベツのごま酢和え 地物サ・イリコ	ラチャップライス 春巻のフライ 三色ソテー きのこスープ・イリコ	
給主食	おかゆ・野菜果物・おすまし	おかゆ・パン・野菜果物・おすまし	おかゆ・煮豆・野菜果物・おすまし	おかゆ・野菜果物・おすまし	
おやつ	焼ばれた焼き・豆乳	焼・スキムミルク	あやこスコッキー・お茶	ミニアルファ・オレンジジュース	

ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい　れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物として お祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は 高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。

表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。

上手なうがい・手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順にていねいに洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。