

きゅうしよく だより



令和6年11月1日発行

目標

好き嫌いをしないで食べて
風邪に負けない体をつくろう!!

寒くなり風邪をひきやすい時期になります。
食事、睡眠、運動を心がけて、免疫力(病気から体を守る力)を高めましょう。

園では、

- 体が温まるものを食べる
大根、蓮根、人参、かぶ、里芋などの根野菜や、白菜、小松菜、ねぎなどの冬野菜を食べる。
- 腸の働きを活発にする
野菜、きのこなどの食物繊維の多いものを食べ、発酵食品(味噌、醤油、塩麴、納豆)を使い、腸の働きをよくする。



など免疫力を高める食事作りを心がけています。

秋の果物

りんご、梨、柿、巨峰、栗、みかんなど、秋には旬の果物がたくさんあります。ビタミンCや食物繊維の多い秋の果物には、疲れやストレスを癒し、病気から体を守る働きや、お腹の調子を整える働きがあります。

園では次のようなメニューでも果物を取り入れています。

- ・さつまいもとりんごのサラダ
- ・わかめと柿の和え物
- ・かぶとりんごの酢の物など

料理にも活用することで、果物の自然な甘みが出て、薄味でも美味しく仕上がります。



今年も

今年もこりす組からいおん組まで、いろいろな秋・冬野菜を育てています。何を育てているかお子さんに聞いてみてください。

先日ぞう組の子供達が大根のつまみ菜を収穫し洗って給食室に届けてくれました。すぐ調理して、その日の給食で皆でいただきました。

これからどんなお野菜が収穫ができるか楽しみです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★印は手作りおやつの日です。 ※旬の果物を週に1~2回使用しています。 ※『カレーの日』は、3歳以上児のお子さんも、スプーンをお持ちください。 ※年齢や行事等により、食材やメニューが、一部変更する場合があります。ご了承ください。		ごはんの日		1 ・八宝菜 ・さつまいもとりんごのサラダ ・きなこ	2 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
4 振替休日	5 ・大根と厚揚げの煮物 ・焼きビーフン ・すこ	6 ・しんよこえカレー ・大根と焼き揚げの和え物 ・りんご	7 おにぎり弁当の日	8 ・白身魚のきのこあんかけ ・焼きブロッコリー ・かぶのすまし汁 ★水ようかん	9 親子ふれあいデー
11 ・かぶの豆乳シチュー ・わかめと柿の和え物 ・昆布の佃煮 ★芋きんつば(3歳未満児)	12 ・魚のごま焼き ・焼きさつまいも ・茹でブロッコリー ・うす揚げのすまし汁	13 ・黒米入りさつまいもごはん ・かぶのそぼろ煮 ・チンゲン菜のみそ汁	14 ・魚の塩麴焼き ・青菜のおひたし ・きのこのかき揚げ ・豆腐のすまし汁 ★芋きんつば(3歳以上児)	15 ・すき焼き風煮 ・じゃが芋とひじきのサラダ ・柿	16 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
18 ・鯖の塩焼き ・青菜と切干し大根の和え物 ・わかめのすまし汁	19 ・治部煮 ・水菜とキノコの Pasta ・みかん	20 ・カオマンガイ ・ほうれん草と春雨の和え物 ・じゃが芋のスープ	21 ・煮魚 ・里芋とブロッコリーのごま和え ・白菜のすまし汁	22 ・鶏肉と大豆の揚げ煮 ・青菜のお浸し ・大根のみそ汁	23 勤労感謝の日
25 ・魚の照り焼き ・青菜ときこの和え物 ・白菜と打ち豆のみそ汁 ★五平もち(3歳未満児)	26 ・五目春巻き ・茹でブロッコリー ・厚揚げときこのすまし汁	27 ・へしこごはん ・かぶとりんごの酢の物 ・おつゆ麩とたまねぎのすまし汁	28 ・みそおでん ・青菜と蓮根の和え物 ・みかん ★五平もち(3歳以上児)	29 ・鶏肉の唐揚げ ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・なめこのみそ汁	30 同上