

# 11

# 月

# きゅうしよく だより



令和2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!!

寒くなってきました。  
これから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、

- 体を温めるものを食べる  
大根、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。



などの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。

果物はそのまま食べても美味しいですが、

- ・かぶとりんごの酢の物
- ・白菜と柿の即席漬け
- ・キャベツとりんごのサラダなど

料理にも活用することで、果物の自然な甘みが出て、お野菜も食べやすくなります。

## 焼きいも会

11月12日(木)に畑で収穫したさつまいもで焼き芋をします。

焼いた芋は、おやつ時間に食べます。

ホクホクのさつまいも！食べるのが楽しみです!!

※11月12日(木)は『おにぎり弁当の日』です。

おにぎりをご持参ください。

雨天の場合は、焼き芋会のみ別日に変更します。

| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日                          |
|--|--|---|--|--|------------------------------|
| 2<br>・魚の照焼き<br>・青菜のおひたし<br>・焼きさつまいも<br>・豆腐のすまし汁<br>★とろろ昆布おにぎり(3歳未満児) | 3<br>文化の日  | 4<br>・黒米入りさつまいもごはん<br>・ほうれん草の和え物<br>・豚汁<br>・みかん | 5<br>・魚の唐揚げ<br>・きんぴらごぼう<br>・茹でブロッコリー<br>・麩のすまし汁<br>★とろろ昆布おにぎり(3歳以上児) | 6<br>・すき焼き風煮<br>・じゃが芋とひじきのサラダ<br>・りんご                        | 7<br>お弁当<br>(おかずを忘れずに持参ください) |
| 9<br>・魚のムニエル<br>・青菜ときこの和え物<br>・さつまいもの天ぷら<br>・かぶのすまし汁                 | 10 カレーの日<br>・しんよこえカレー<br>・ブロッコリーのおかか和え<br>・りんご                       | 11<br>・秋鮭ごはん<br>・もやしとわかめの和え物<br>・麩のみそ汁          | 12<br>おにぎり弁当の日<br>★焼きいも  | 13<br>・五目大豆<br>・青菜と春雨の和え物<br>・きのこのすまし汁                       | 14<br>同上                     |
| 16<br>・治部煮<br>・水菜ときこのパスタ<br>・こんぶの佃煮                                  | 17<br>・魚の甘酢あんかけ<br>・茹で野菜<br>・玉ねぎと麩のすまし汁<br>・豆腐のすまし汁<br>★芋きんつば(3歳未満児) | 18<br>・蓮根ごはん<br>・かぶとりんごの酢の物<br>・豆腐のみそ汁<br>・りんご  | 19<br>・魚の塩焼き<br>・里芋の煮っころがし<br>・小松菜のおひたし<br>・わかめのすまし汁                 | 20<br>・かぶの豆乳シチュー<br>・ブロッコリーとさつまいものサラダ<br>・柿<br>★芋きんつば(3歳以上児) | 21<br>同上                     |
| 23<br>勤労感謝の日   | 24<br>・がんもの中華風煮<br>・小松菜と桜えびの和え物<br>・みかん                              | 25<br>・鶏ごぼうごはん<br>・白菜と柿の即席漬け<br>・根菜汁            | 26<br>・魚の塩麴焼き<br>・さつまいもと大豆の甘辛煮<br>・茹でブロッコリー<br>・春雨スープ                | 27<br>・八宝菜<br>・キャベツとりんごのサラダ<br>・きなこ                          | 28<br>同上                     |
| 30<br>・魚のきのこあんかけ<br>・里芋とブロッコリーのごま和え<br>・キャベツのすまし汁                    |  | ごはんの日   |  |  |                              |