



令和3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。



など免疫力を高める食事作りを心がけています。

風邪対策メニュー

《小松菜と納豆の和え物》

- ・小松菜(免疫力アップ、鼻や喉の粘膜強化)
- ・納豆(抵抗力アップ、血行促進、粘膜強化)
- ・人参(免疫力アップ、粘膜強化)
- ・かつお節
- ・醤油

茹でた野菜と納豆を和えるだけの簡単メニューです。

※小松菜は茹で過ぎると、ビタミンが流れてしまうので、注意してください。

焼きいも会

11月11日(木)に畑で収穫したさつま芋で焼き芋をします。
今回は石の上で焼く『石焼きいも』。

ホクホクのさつま芋! 食べるのが楽しみです!!

※雨天の場合は、焼き芋会は延期します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 ・車麩とじゃが芋の煮物 ・焼きビーフン ・昆布の佃煮	2 ・魚の竜田揚げ ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・かぼちゃのすまし汁 ★芋きんつば(3歳以上児)	3 文化の日	4 ・魚の里芋のせ焼き ・青菜と人参のごま和え ・厚揚げのみそ汁	5 ・すき焼き風煮 ・じゃが芋とひじきのサラダ ・りんご ★芋きんつば(3歳未満児)	6 お弁当 (おかずを忘れずに持参ください)
8 ・がんもの野菜あんかけ ・おひたし ・じゃが芋のみそ汁 ★うめおにぎり(3歳未満児)	9 ・魚の塩麴焼き ・きのこの天ぷら ・おひたし ・豆腐のすまし汁	10 ・黒米入りさつま芋ごはん ・白菜と柿の即席漬け ・豚汁	11 おにぎり弁当の日 ★焼きいも	12 ・魚の照り焼き ・さつま芋と大豆の甘辛煮 ・茹でブロッコリー ・チンゲンサイのスープ	13 同上
15 ・煮魚 ・青菜の納豆和え ・白菜のみそ汁	16 カレーの日 ・しんよこえカレー ・大根と焼揚げの和え物 ・りんご	17 ・蓮根ごはん ・かぶとりんごの酢の物 ・豆腐のみそ汁	18 ・みそおでん ・水菜ときこのこのパスタ ・ぬか漬 ★セルフうめおにぎり(3歳以上児)	19 ・鮭のきのこあんかけ ・里芋とブロッコリーのごま和え ・ワカメのすまし汁	20 同上
22 ・魚のムニエル ・青菜のおひたし ・焼きさつま芋 ・きのこのすまし汁	23 勤労感謝の日	24 ・秋鮭ごはん ・ワカメともやしの酢の物 ・麩のすまし汁	25 ・蓮根とえのきのハンバーグ ・じゃが芋といんげんの和え物 ・うす揚げのみそ汁	26 ・八宝菜 ・キャベツとりんごのサラダ ・きなこ	27 同上
29 ・かぶの豆乳シチュー ・ブロッコリーとさつま芋のサラダ ・柿	30 ・魚のいそ風味フライ ・里芋の煮ころがし ・つまみなのおひたし ・キャベツのスープ ★水ようかん(3歳未満児)		ごはんの日	★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。	