令和5年　　11月分　さくら保育園　献立表

| 日 | 曜 | 献　立　表 | 主　食 | 未満児おやつ<br>10 時 | おやつ<br>3時 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 青菜シュウマイ、みそ汁<br>ごま和え、果物 | ごはん | 卵ボーロ | 牛　乳<br>チーズトースト |
| 2<br>17 | 木<br>/<br>金 | ハンバーグ（アレルギー対応）<br>みそ汁、にんじんしりしり | ごはん | せんべい | 牛　乳<br>きな粉サンド |
| 4<br>18 | 土 | 和風スパゲティー、牛乳<br>キャンディチーズ、果物 | ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ | ゼリー | ジュース<br>ジャムサンド |
| 6<br>20 | 月 | ささみスティックフライ、みそ汁<br>中華和え、果物 | ごはん | ソフトクッキー | 牛　乳<br>豆腐ブラウニー |
| 7<br>21 | 火 | 煮魚（赤魚）、みそ汁<br>マカロニサラダ、果物 | ごはん | 塩せんべい | 牛　乳<br>小豆ミルクプリン |
| 8 | 水 | 炒り豆腐、みそ汁<br>しらす和え、果物 | ごはん | ウエハース | 牛　乳<br>春巻ｱｯﾌﾟﾙﾊﾟｲ |
| 22 | 水 | きのこカレー<br>白菜とツナのサラダ、果物 | ごはん | あられ | 牛乳<br>ワッフル |
| 9 | 木 | スパニッシュオムレツ、みそ汁<br>ひじき炒め | ごはん | ハイハイン | 牛　乳<br>かぼちゃ蒸パン |
| 10<br>24 | 金 | 長ねぎのグラタン、ツナ和え<br>コンソメスープ、果物 | ごはん | ｿﾌﾄせんべい | 牛　乳<br>ロールケーキ |
| 11<br>25 | 土 | 煮込みうどん、牛乳<br>キャンディチーズ、果物 | うどん | 卵ボーロ | クリームパン |
| 13<br>27 | 月 | 麻婆豆腐、みそ汁<br>ほうれん草の磯和え、果物 | ごはん | 星型せんべい | 牛　乳<br>メープルラスク |
| 14<br>28 | 火 | 鮭のちゃんちゃん焼き、みそ汁<br>ポテトの土佐煮 | ごはん | ビスケット | 牛　乳<br>大学芋 |
| 15<br>29 | 水 | 焼き肉、みそ汁<br>野菜のおかかマヨ和え、果物 | ごはん | 揚げせんべい | 牛　乳<br>お好み焼き |
| 16 | 木 | きのこカレー<br>白菜とツナのサラダ、果物 | ごはん | あられ | 牛乳<br>ワッフル |
| 30 | 木 | お誕生日会 | ごはん | ゼリー | ジャムサンド<br>牛乳 |

給食日数　24回

| 区　　分 | | エネルギー | 蛋白質 | 脂　質 |
|---|---|---|---|---|
| 3歳未満児 | 11月 の 平均 | 493kcal | 19．4g | 17．0g |
| | 厚生労働省基準 | 480kcal | 20．0g | 16．0g |
| 3歳以上児 | 11月 の 平均 | 402kcal | 20．0g | 18．1g |
| | 厚生労働省基準 | 400kcal | 20．0g | 20．0g |

## 秋も深まり、落ち葉が風に舞う頃となりました

### 11月24日は「和食」の日

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日として制定されました。「和食」はだしの旨味をベースとした素材の味を引き出す調理法である、「ごはん・汁物・おかず」の組み合わせで栄養バランスがよい、季節感や年中行事を取り入れた料理が楽しめるなど優れた点がたくさんあります。

### ≪ 風邪予防のために ≫

気温がぐっと下がり、暖房器具が欠かせない時期になりました。この時期は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどのウイルスが増えるのに格好の条件になります。また、私たちの鼻・のどの粘膜のバリア機能も低下しやすい状況です。

外出後や食事前には必ずうがい、手洗いをして、ウイルスをやっつけましょう！

### 毎日の「おいしいね」のコツ ≪いろいろなものを食べよう～苦手な食べ物～ ≫

こどもの食事についての代表的な悩みのひとつ「好き嫌い」。こどもの味覚は大人より敏感で、苦みや酸味が苦手です。また、初めて食べるものに対して抵抗感がある子もいます。焦らず、長い目で見てあげましょう。

家族がおいしそうに食べているのをまねしながら少しずつ口にし、食べたことを褒められるという心地よい経験を繰り返しながら、苦手な食べ物も一つずつ「おいしい」と受け止められるようになっていきます。

そしてなにより「空腹が一番のご馳走」です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、たくさん遊んで、しっかりおなかを空かせて食事を食べたいですね！

### ～ 食べよう！いわき ～

いわき農産物マスコットキャラクター
「アグリン☆ファイブ」
ネギぴょん

いわき市は降雪も少なく温暖な気候のため、冬季間も安定した出荷ができ、川沿いや海岸沿いの砂地が太くて柔らかいねぎを生産するのに適しています。市で生産されたねぎは、白い部分の長さが一定以上である規格（冬場は 30 ㎝以上、夏場は 25 ㎝以上）を設け、「いわきねぎ」というブランドで県内外に定着しています。

ねぎには抗酸化作用の高いビタミン C や硫化アリルが含まれており、風邪予防や血行促進、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果が期待できます。