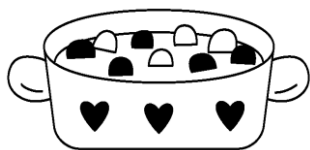


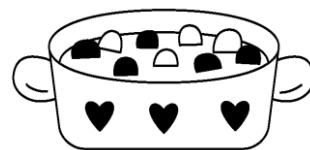


発行日 令和元年 11月 1日 下田部保育園

朝晩だけでなく昼間もだんだんと肌寒くなり、日増しに秋が深まってきましたね。  
それに伴い、いよいよ温かいものや冬野菜の美味しい季節がやってきます!!!どの季節でもそうですが、やはり『旬』の食材というモノは、その季節の体調の変化に合った働きをしてくれるように出来ています。  
これから迎える寒い冬に備えて、体を温める根菜類（冬野菜）を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体作りをしていきましょう☆



☆冬野菜をたくさん食べよう☆



これからどんどん寒くなっていきますね。暖房で室内を暖めることで体の表面を温めることは出来ますが、体の芯までは温まっていません。体の中が温まらないと抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、その上治りにくくもなります。

そんな季節にオススメなものが「冬野菜」です！

「冬野菜（大根・白菜・かぶ・ごぼう・ほうれん草・小松菜・ねぎ・ブロッコリー・れんこん・里芋 など）」には、体を中心から温めてくれる作用があるとされています。

たくさん食べて寒い冬を元気に過ごしましょう☆

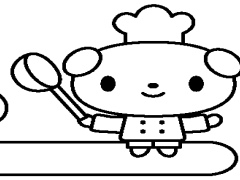
### 体の中から温める野菜の特徴

- ◎ビタミンやミネラルがたくさん含まれています！
- ◎ビタミンCが抵抗力を高め、ビタミンEが血行を良くして体の芯を温めてくれます！
- ◎食物繊維が多く含まれているため、腸の働きを良くし、便秘予防にもつながります！
- ◎野菜を油で炒めると栄養の吸収が良くなります！  
(※しかし、油の使い過ぎには注意しましょう。)
- ◎火を加えるとビタミンCが水に溶けてしまうので、煮汁やスープも一緒に摂りましょう！

温め効果と免疫力を高める食材で感染症を予防しましょう！

11月

こんだて表



11	鶏肉の香味焼き キャベツとほたてのサラダ	18	中華丼 ちくわとキャベツの酢の物
25	中華スープ ごはん	月	もずくスープ フキゼリー
12	きのこの和風スープスパゲティ フロccoliとポテトのサラダ	5	キーマカレーライス 春雨サラダ
26	ミニゼリー ミルクパン	19	コンソメスープ 5日:フキゼリー 19日:オレンジ
13	鮭の味噌マヨ焼き かぶの鶏とぼろあんかけ	6	さわらのきのこあんかけ 千層菜のごま味噌和え
27	けんちん汁 ごはん	20	みど汁 納豆 ごはん
14	酢豚 中華サラダ わかめスープ ごはん	7	にゅうめん 牛肉と大豆の炒め物 柿 わかめごはん
木	28日☆お誕生日会☆	木	21日☆お弁当日☆
1	坦々麺風ラーメン 三度豆とツナの煮びたし	8	豚肉のトマト煮 ひじきサラダ
15	みかん ごはん	22	みど汁 ごはん
29	酢豚 中華サラダ わかめスープ ごはん	金	
2	鶏南蛮の甘辛煮 フロccoliの豆乳煮びたし		磯辺ツナの混ぜご飯 牛肉とじゃがいもの煮物
16	みど汁 ごはん	9	みど汁 ミートボール
30	磯辺ツナの混ぜご飯 牛肉とじゃがいもの煮物	土	
土	みど汁 ミートボール		

- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆おいしいつばやき☆

先月のとある日・・・  
給食中にふじ・ゆりのクラスへ。

おかずの横に添えている野菜に  
ついて質問してみました！

ふじ組さん

→トマト・フロccoliはすぐに  
答えてくれましたが、キャベツは  
「シタス?」「白菜?」と、いつもと  
違うキャベツに戸惑う姿も・・・  
(ポイルキャベツになっていたの)

ゆり組さん

→野菜の名前は、3種類とも  
すぐに答えてくれました。  
他にも、その日の主食がパンだった  
ので、「みんなが大好きなうどんや  
スパゲティ・ラーメンもパンと同じ  
小麦粉から作られているんだよ。」  
というお話もできました。

1つ学んだゆり組さんでした☆

☆保育参観日(2日)☆

- \* 鶏南蛮の甘辛煮 \*
- \* フロccoliの豆乳煮びたし \*
- \* みど汁 \*
- \* ごはん \*

☆11月 お誕生日会メニュー☆

- \* 鶏肉のから揚げ \*
- \* 白菜のナムル \*
- \* 卵スープ \* \* 枝豆ごはん \*
- \* 乳:白ゴマプリン \* \* 幼:プリン \*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(水)	蒸しパン	黒糖蒸しパン	※7日(木)	乳:ぶかしもち	幼:スイートポテト
12日(火)	野菜おにぎり	梅じゃこおにぎり	14日(木)	きなこマカロニ	きなこマカロニ
19日(火)	ポテトお焼き	のり塩ポテト	21日(木)	蒸しパン	秋のロールケーキ
26日(火)	磯辺おにぎり	ちくわの磯辺おにぎり	29日(金)	パン(トースト)	ジャムサンド

※7日(木)は幼児組さんがスイートポテトを作ります。