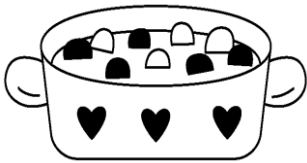


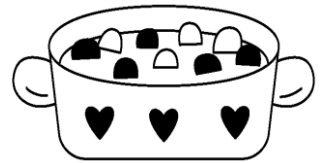


発行日 令和3年 11月 1日 下田部保育園

最近では朝晩が涼しくなり、いよいよ秋本番となってきましたね。
11月は紅葉のシーズン。あの綺麗な色合いは、日中の天気がよく、適度な水分があり、
なにより昼と夜の寒暖差があることで生まれると言われています。
そのためこの先は、一気に寒さが厳しくなっていきますので、体調管理に気を配りましょう。



☆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!!!

(※ただし、油の使い過ぎには注意しましょう。)

温め効果と免疫力を高める食材で寒い季節を乗り切りましょう!

11月

こんだて表

1	鶏肉の香味焼き キャベツとホタテのサラダ		
15	中華スープ ごはん	8	鶏南蛮の甘辛煮 フロッキーの煮びたし みそ汁 ごはん
29	かぼちゃのグラタン フロッキーのごまだし和え コンソメスープ	22	
月	ミルクパン	月	
2	きのこの和風スープスパゲティ フロッキーとポテトのサラダ		
16	りんご 乳児:ロールパン 幼児:クロワッサン	9	さわらのきのこあんかけ 千層菜のごま味噌和え みそ汁 納豆 ごはん
30	さわらのきのこあんかけ 千層菜のごま味噌和え みそ汁 納豆 ごはん	火	
火			
17	鶏ごぼうの炊き込みごはん 切干大根のマヨサラダ みそ汁 梨	10	ポークカレーライス 大根のサラダ ヨーグルト
水		24	
		水	
4	豚肉としらたきの炒め物 きのこ小松菜の煮びたし みそ汁 ごはん	11	揚げ鯖の中華煮 もやしと菊菜のナムル わかめスープ ごはん
木	18日☆お弁当日☆	木	25日☆お誕生日会☆
5	鮭の味噌マヨネーズ焼き かぶの鶏とほろあんかけ	12	中華丼 ちくわとキャベツの酢の物
19	けんちん汁 ごはん	26	もずくスープ 柿
金		金	
6	キーマカレーライス 春雨サラダ	13	磯辺ツナの混ぜごはん 牛肉とじゃがいもの煮物 みそ汁 フキゼリー
20	コンソメスープ オレンジ	27	
土		土	

*** 柿 ***

◎ビタミンA・Cが豊富。
◎疲労回復、風邪予防、
ガン予防、老化防止に
効果があると言われています。

今月は、そのまま頂くことは
もちろん、サラダにも使います。
(1日・15日
→キャベツとホタテのサラダ)

柿はシャキシャキとした食感を
持ち、ほどよい甘さもあります。

様々なドレッシングやお酢に
合うと思いますので、お好みの
食べ方を見つけてみてください。

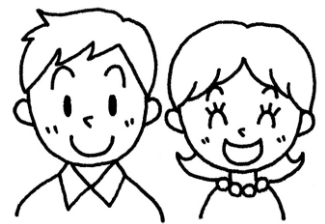
- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。



☆11月 お誕生日会メニュー☆



- * 鶏肉とから揚げ~カレー風味~*
- * キャベツと焼き豚の練りゴマだし和え*
- * みそ汁*
- * ぶどうゼリー*



手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
2日(火)	野菜おにぎり	人参とごまのおにぎり	5日(金)	トースト	ジャムサンド
9日(火)	ココロポテト	みそポテト	12日(金)	蒸しパン	黒糖蒸しパン
17日(水)	蒸しパン	レモンケーキ	18日(木)	みたらし豆腐	秋のきなこロールケーキ
26日(金)	しらす入りポテト	煮干しごまチップ	29日(月)	おふトースト	おふラスク