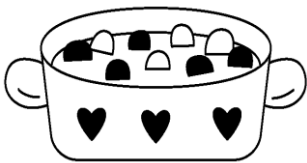


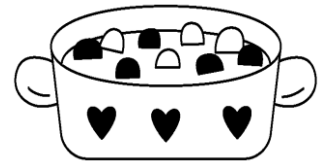


発行日 平成29年 11月 1日 下田部保育園

今年は台風が立て続けに日本に上陸し、雨の多い秋となりました。
最近では、ようやく太陽が顔を出し、しばらくは秋晴れが続いてくれそうですね。
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!!!
(※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



13 27 月	鶏肉の香味焼き キャベツとホタテのサラダ 汁ビーフン ごはん	6 20 月	中華丼 ちくわとキャベツの酢の物 もずくスープ フキゼリー
14 28 火	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 ミニゼリー 14日:ハニーロール 28日:ミルクパン	7 21 火	鮭の味噌マヨネーズ焼き かぶの鶏とぼろあんかけ けんちん汁 ごはん
1 15 水	酢豚 ビーフンサラダ 中華スープ ごはん	8 22 水	キーマカレーライス 春雨サラダ コンソメスープ
2 29 木	鱈のきのこあんかけ フロッキーの練りゴマ和え みそ汁 納豆 16日☆お弁当日☆	9 木	にゅうめん 鶏肉とじゃがいもの煮物 柿 わかめごはん 23日☆お誕生日会☆
17 金	坦々麺風ラーメン 三度豆とえびのごまマヨ和え りんご ごはん	10 24 金	揚げさぼの中華煮 もやしと菊菜のナムル わかめスープ ごはん
4 18 土	鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ みそ汁 ごはん	11 25 土	ナポリタンスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ

*** 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。
 (13日・27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。



☆保育参観日(4日)☆

- * 鶏肉のトマト煮 *
- * ひじきサラダ *
- * みそ汁 *
- * ごはん *

☆10月 お誕生日会メニュー☆

- * 鮭とじゃがいもの蒸し焼き *
- * 白菜のごま昆布和え *
- * すまし汁 *
- * 乳児: りんご 幼児: ぶどう *
- * ごはん *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(月)	蒸しパン	黒糖蒸しパン	7日(火)	果物の甘煮ロール	ジャムサンド
14日(火)	野菜おにぎり(おじゃ)	たぬきおにぎり	16日(木)	豆腐ステーキ	秋のきなこロールケーキ
20日(月)	しらす入りポテトお焼き	煮干しごまチップ	21日(火)	パンケーキ	マーメイドケーキ
28日(火)	小松菜入りおにぎり(おじゃ)	小松菜とじゃこのおにぎり			