



11月 給食だよ!

足元を踊る色とりどりの落ち葉に晩秋を感じる季節となりました。気温が下がって乾燥するこの季節は、インフルエンザやかぜなど感染症が増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。戸外でも寒さに負けず、元気に身体を動かしていきましょう!



11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べることで、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識できるように声をかけてあげてください♪

○唾液の役割

①消化酵素“アミラーゼ”による消化作用

唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。

②洗浄作用

口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。

③殺菌作用

口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。

④口の中を潤し、保護する作用

唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つく事を防ぎます。

⑤口の中を中性に

酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。

○噛むことの役割

①味覚の発達

薄味でもおいしく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ

よく噛むことで唾液の分泌が促されます。

③頭のはたらきをよくする

噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音をはっきりする

よく噛む事で口回りの筋力がバランスよくつきます。



イベント献立 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子どもに「長寿」の願いをこめています。粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



★先月の人気メニュー★

粉豆腐チヂミ

【材料(子ども1人分)】

- 小麦粉 15g
- 粉豆腐 5g
- コーン 10g
- 豚ひき肉 10g
- 人参 5g
- 水 20g
- 油 0.5g
- 砂糖 1g
- しょうゆ 2g
- 水 3g

【作り方】

- ①小麦粉・粉豆腐に水(量は調整してください)を加えて混ぜる。
- ②人参は食べやすい大きさに切る。
- ③①に肉・②・コーンを加えて混ぜ、熱した油で焼く。
- ④砂糖・しょうゆ・水を煮立てて冷まし、焼きあがったチヂミにかける。



旬の果物

11月献立は旬のフルーツである、柿を取り入れています。是非秋の味覚をお楽しみ下さい。

★柿の嬉しい栄養素

●食物繊維がたっぷり!

食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えて便秘改善に役立ちます。

●ビタミンがたっぷり!

ビタミンC・ビタミンAに変化するカロテノイドを多く含みます。ビタミンCは体内に侵入したウィルス・菌などを攻撃する白血球の働きを強化し、免疫力を高める作用があります。ビタミンAは皮膚や体の粘膜(鼻・口・腸など)を健康に保つ効果があります。皮膚や粘膜はウィルス・菌などの外敵から体を守り、感染症を予防してくれます。

●タンニンがたっぷり!

タンニンポリフェノールの一種です。タンニンによって柿は渋く感じてしまいます。ですがタンニンは抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の原因となる活性酸素の増加を抑えられます。



給食室よ!

10月上旬、保育園で給食試食会を行いました。多くの保護者の方にご参加いただきました。お忙しい中、どうもありがとうございました。

さくら組



ちゅうりっぷ組



おうちの人と一緒に嬉しかったね😊



Table with 11 columns: 日付, 昼食, 3色食品群 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), 3色食品群以外の使用食材, 午後おやつ (1~2歳児, 3~5歳児), and 栄養成分 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分).

Summary table for 11th month nutrition: 年齢, 給与栄養目標量, 当月平均給与栄養量 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分).



タイハイ(株) 応接サイボーター 林 家 たい 平 師 匠

赤と黄色の落ち葉、秋を感じますね。



Table with 11 columns: 日付, 昼食, 3色食品群 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), 3色食品群以外の使用食材, 午後おやつ (1~2歳児, 3~5歳児), and 栄養成分 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 塩分).

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認下さい。 ※都合により、献立を変更する場合がございます。 ※1~2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。



アイイベント献立

●鮭とさつまいもの磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)

●舞茸ご飯 ●鮭とさつまいもの磯風味炒め ●かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)

●鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)

●鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)

●鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)

●鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉のから揚げたれがらめ 白菜の煮浸し みそ汁(チンゲン菜・しめじ)