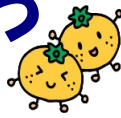


11がつ 給食だより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	月	香味揚げ・野菜サラダ かぶの甘酢和え チビ納豆・みかん	スキムミルク ゆかりおにぎり	お茶 ご飯	10	水	さつまいも入り豚汁 めひかりの唐揚げ 野菜サラダ・みかん	牛乳 10日焼き芋 24日りんご・チーズ	牛乳 ご飯
2	火	肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 サニーレタス・りんご	スキムミルク 炒りこもち	牛乳 ご飯	11	木	ガリバターチキン ブロッコリーのマヨ和え サニーレタス・ミニトマト	牛乳 ピザトースト	牛乳 ご飯
4	木	けんちん汁 ひじき煮・トマト 甘夏缶	牛乳 スイートポテトパイ	お茶 ご飯	12	金	スパニッシュオムレツ 千切り大根の含め煮 サニーレタス・スティック胡瓜	スキムミルク お米のムース バナナ	牛乳 ご飯
5	金	鯖の煮付け・三食なます 豆腐と小松菜の味噌汁 サニーレタス・柿	牛乳 バナナケーキ	牛乳 ご飯	13	土	ちゃんぽん みかん	お茶 あんバターロール	牛乳
8	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク バナナ 手作りクッキー	牛乳 ご飯	17	水	おでん シーチキンサラダ ミニトマト・サラダ菜	お茶 ぜんざい	お茶 ご飯
9	火	海老と野菜のかき揚げ ブロッコリー・呉汁 りんご	スキムミルク ツナカレートースト	牛乳 ご飯	20	土	野菜たっぷり肉うどん バナナ	お茶 ドーナツ	牛乳
お誕生会									
16	火	ちらし寿司 ミニトマト	ぶりの照り焼き ウインナー	レタス ほうれん草の清まし汁	ブロッコリー みかん	ヨーグルト バナナ	お茶		

木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じる今日この頃。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて衣服をこまめに脱ぎ着してください。そして、規則正しい食と生活で冬に備えましょう。



親子遠足

風邪をひかない食事

風邪を予防する為に、寒さに負けない食事をとりましょう。

●温かい食事

寒い日には、温かい食べ物を食べて温めましょう。

●根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると、多くとれます。

●ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜・にら・ほうれん・レバーなど多く含まれています。

●食後には果物を

みかんや柿などに多く含まれる、ビタミンCは体の免疫力を強くする働きがあります。



チャレンジ！食

子どもと一緒に買い物

子連れでの買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などに子どもと一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てていきましょう



丸ごとの野菜を見る

「〇〇ちゃんが好きなブロッコリーだよー」「かぼちゃって、こんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察します。

食べ物の名前を知る

お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ？」「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな？」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。