



11月給食たより



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	金	鯖の味噌煮・すまし汁	牛乳	牛乳	9	土	肉うどん	お茶	牛乳
15		南瓜のごまマヨネーズ	(1日)芋天ぷら		30		バナナ	手作りラスク	
		サニーレタス・柿	(15日)焼き芋	ご飯					
2	土	ちゃんぽん	お茶	牛乳	11	月	ポークカレー	スキムミルク	牛乳
16		みかん	リッツ・バナナ		25		フルーツヨーグルト和え	手作りクッキー	ご飯
5	火	香味揚げ・レタス	牛乳	お茶	12	火	ポークチャップ	牛乳	牛乳
29	金	かぶの甘酢和え			26		ポテトサラダ・りんご		
		ちび納豆・梨	白玉ぜんざい	ご飯			サニーレタス	りんごドーナツ	ご飯
6	水	鶏肉のゆず味噌焼き	スキムミルク	牛乳	14	木	けんちん汁	牛乳	お茶
27		コーンソテー・トマト			28		ひじき煮・サラダ菜		
		白菜りんごサラダ	手作りピザまん	ご飯			トマト・みかん	いりこもち	ご飯
7	木	野菜のかき揚げ	牛乳	牛乳	18	月	クリームシチュー	スキムミルク	牛乳
21		ブロッコリー・呉汁					白菜の昆布和え	バナナ	
		りんご	ふくれ菓子	ご飯			レタス・りんご	きなこかりんとう	ご飯
8	金	スパニッシュオムレツ	スキムミルク	牛乳	20	水	おでん	スキムミルク	お茶
22		千切り大根の含め煮	バナナ				ブロッコリーのマヨ和え	ツナカレートースト	ご飯
		サニーレタス・甘夏缶	スティックチーズ	ご飯			サラダ菜・ミニトマト		
お誕生会									
19	火	焼き豚チャーハン	鯖の香味焼き	海老フライ	千切りキャベツ	ヨーグルト			お茶
		ミニトマト	ブロッコリー	ほうれん草の清まし汁	みかん	バナナ			

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちに美味しい果物を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も実にさまざま。離乳期から食べられる物もあるので、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう！

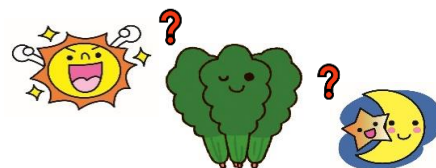


「大人の健康は子どもの時の栄養、何を食べるかが大切！」



- 問題1. ほうれん草は「朝採り」と「夕摘み」どちらがいいでしょう？
 問題2. ビタミンCが多いのは？「レモン？パプリカ？野菜ジュース？」
 問題3. 卵は健康食？目玉焼きと卵焼きどちらをよく食べますか？

1. 日中は太陽の光(光合成)で養分が増える為、夕摘みの方が栄養素が豊富です。
 「葉物野菜は夕摘み、実になる野菜は朝採り」と覚えておきましょう！



(高い ←————→ 低い)

2. 正解は…「パプリカ(赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン)、レモン、野菜ジュース」の順です。
 赤パプリカは黄パプリカやピーマンよりもビタミンCが豊富に含まれています。
 野菜ジュースは糖質が多く含まれているので野菜の代わりではなくジュースと同じものだと思います。

3. 卵はビタミンC以外の栄養素を含んでいる最強の完全栄養食です。が！
 白身に含まれるアビジンは黄身に含まれる肌や髪を健康に保つビオチンと強く結合してその働きを阻害する性質があります。ビオチンが利用できなくなると脱毛や貧血が増長されます。

