

美味しい秋の味

食物繊維を摂っておなかの中から元気になろう！

食物繊維は、野菜や海草、芋、豆、きのこ類、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促し体の外に老廃物をだす働きをしています。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。

食物繊維の働き

- *便秘予防……腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- *大腸ガン予防……腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり悪玉菌が生育しにくくなります。
- *生活習慣病予防…血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高血圧症の予防に効果があります。



絵本給食の日

11月22(金)です



今月は「うどんのうーやん」にてでくるうどんをいただきます。人手の足りないうどん屋さんうどんのうーやんが自分で配達に出かけるお話です。絵本を読んだ後に、うどんは何からできているのかどもえんのうどんにはどんな具材が入っているかな？などを想像しながら絵本給食を楽しみます。



子どもに合った箸を

手に合った長さのお箸を選ぶことはとても大切です。手に合っていないと間違ったお箸の持ち方になったり、料理を上手に口に運ぶことができません。そこで子どもに合ったお箸について紹介します。

《適した長さ》

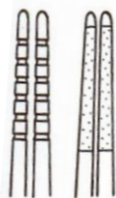
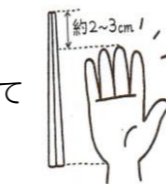
子どもの手の大きさより、2～3cmくらい長い箸が子どもにとって使いやすいと言われています。

《適した形や材質》

丸い箸は、挟んだものが滑りやすいため、四角い形のほうが使いやすく、おすすめです。また、天然素材(木や竹)のできたものが良いでしょう。

※箸の先に刻みやざらざらした部分があれば滑りにくく、使いやすいです。

園でも4種類の長さのお箸を用意し各クラスごと適した長さのものを使用しています。
うさぎ組：13cm(満3歳～)、ぱんだ組：14cm、きりん組：15cm
ぞう組：16cmのお箸を使用しています。



11月予定献立表(3～5歳児)

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1金	【カミカミメニュー】 ご飯、たらこのからあげ、カミカミ根菜サラダ きゅうりのパクパクづけ、きのこの味噌汁 オレンジ	米、片栗粉、油 ざらめ、マヨネーズ	たら、厚揚げ みそ、ひじき	根生姜、きゅうり、切り干し大根、れんこん にんじん、えだまめ、ねぎ、しめじ、オレンジ	麦茶 プリン・せんべい	605Kcal
2土	焼きそば、こぶきいも 野菜のナムル、わかめスープ バナナ	焼きそばめん、油 じゃがいも	豚肉 わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン缶、ピーマン ねぎ、バナナ	牛乳 クッキー	482Kcal
4月	振替休日					
5火	お弁当の日				麦茶 ぶどうゼリー せんべい	284kcal
6水	【お誕生会】 ケチャップライス、エビフライ キャベツの香り漬け、わかめスパ コーンスープ、りんご	米、スパゲティ、砂糖 油、小麦粉、パン粉 オリーブ油、マヨネーズ	えび、豆乳、わかめ 鶏ひき肉、ベーコン たまご	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、アスパラガス、赤ピーマン ピーマン、きゅうり、しめじ、りんご	牛乳 国コロコロパフェ	624kcal
7木	ご飯、豆腐入り卵焼きの中華あんかけ トマト、ブロッコリーとコーンソテー オクラスープ、バナナ	米、砂糖、春雨 片栗粉、ごま油	たまご、木綿豆腐 豚ひき肉、ベーコン	にら、根生姜、もやし、にんじん、オクラ たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶 トマト、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	603Kcal
8金	ごはん、松風焼き、にんじんの甘煮 こまつなとツナ和え、はくさいのすまし汁 ゴールドキウイ	米、片栗粉、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ツナ油漬缶、みそ	はくさい、にんじん、こまつな たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ ゴールドキウイ	牛乳 国チョコロス	576kcal
9土	かしわうどん、がんも煮 はくさいの昆布和え、りんご	うどん、片栗粉	鶏肉、がんも こんぶ	だいこん、キャベツ、はくさい にんじん、ねぎ、えのきたけ、りんご	牛乳 ワッフル	535kcal
11月	ご飯、さばの味噌煮、おから炒り もやしとにんじんあえ、けんちん汁 オレンジ	米、しらたき 片栗粉	さば、鶏挽き肉 おから、のり	にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ だいこん、もやし、コーン缶、はくさい えのき、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	589kcal
12火	バターロール、豚ヒシのごまソース キャベツの塩あえ、ブロッコリー コーンスープ、パイナップル	バターロール 油、片栗粉	豆乳、豚肉	キャベツ、クリームコーン缶 にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが ブロッコリー、パイナップル	牛乳 国たこやき風 おにぎり	613Kcal
13水	ご飯、カレー豆腐、だいこんサラダ フライドおさつ、キャベツの味噌汁 なし	米、油、片栗粉、ごま ごま油、さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	干しいだけ、だいこん、たまねぎ きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ ブロッコリー、なし	麦茶 マスカットゼリー せんべい	605Kcal
14木	ごはん、鶏肉のみぞれ煮、五目納豆 かぼちゃの甘煮、油揚げの味噌汁 オレンジ	米、しらたき、片栗粉 ごま油	さば、挽きわり納豆 豚ひき肉、ひじき 油揚げ、ひじき	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ、ごぼう さやえんどう、しょうが、オレンジ	牛乳 国芋ようかん	592Kcal
15金	わかめ御飯、ししゃものごま衣焼き スイートポテトサラダ、がんも煮 根菜のみそ汁、バナナ	米、さつまいも、油 マヨネーズ、米粉 ごま油、ごま	ししゃも、鶏もも肉 わかめ、がんも	だいこん、にんじん、コーン缶、きゅうり ねぎ、ごぼう、バナナ	牛乳 国黒ゴマ スティックケーキ	613Kcal
16土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ こぶきいも、わかめスープ、オレンジ	スパゲティ、油 ごま、じゃがいも	ハム、わかめ ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ コーン缶、ピーマン、たまねぎ、オレンジ	牛乳 スティックパン	592Kcal
18月	ハヤシライス、コールスローサラダ ブロッコリー、はくさいスープ、りんご	米、油、米粉	豚肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、レーズン はくさい、ブロッコリー、りんご	牛乳 国肉まん	594kcal
19火	ごはん、豆腐のぼんぼりあげ、トマト きゅうりの酢の物、だいこんの味噌汁 バナナ	米、パン粉、油 砂糖、ごま、麩	木綿豆腐、たまご 鶏ひき肉、ひじき わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、コーン缶、だいこん トマト、赤パプリカ、バナナ	牛乳 クリームパン	606kcal
20水	ごはん、豚肉の香味焼き、トマト じゃがいも千切り炒め、豆腐の味噌汁 パイナップル	米、油、じゃがいも	豚肉、油揚げ、ベーコン たまご、わかめ	はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ トマト、しょうが、にんにく、ピーマン パイナップル	牛乳 国ピザトースト	587kcal
21木	まいだけご飯、焼きサバ、ブロッコリー ごもく金平、油揚げのみそ汁 みかん	米、米粉、油 ごま	さば、みそ 鶏肉、油揚げ	ピーマン、ヤーコン、にんじん、ねぎ ごぼう、れんこん、だいこん、にんにく ブロッコリー、根生姜、みかん	牛乳 国二ろのチヂミ	576kcal
22金	けんちんうどん、野菜のナムル、こぶきいも ゴールドキウイ	うどん、ごま油 じゃがいも	豚肉、わかめ のり	もやし、にんじん、ピーマン、トマト ほうれんそう、ごぼう、だいこん ゴールドキウイ	麦茶 国焼きおにぎり	593kcal
23土	勤労感謝の日					
25月	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き もやしのごま酢和え、トマト こまつなのすまし汁、りんご	米、油、砂糖 ごま	木綿豆腐、豚挽き肉 みそ	トマト、こまつな、たまねぎ、もやし えのきたけ、クリームコーン缶、にんじん りんご	牛乳 国きんぴらポテト餅	578kcal
26火	ごはん、鶏肉のマーマレード焼き だいこんの酢の物、がんもの煮物 豆乳鍋、バナナ	米、米粉、油、砂糖	絹ごし豆腐、豆乳 鶏肉、がんも	キャベツ、にんじん、だいこん、しょうが 赤パプリカ、えのきたけ、黄パプリカ たまねぎ、きゅうり、クリームコーン缶 マーマレード、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	605Kcal
27水	カレーライス、キャベツのツナサラダ ブロッコリー、たまごスープ、オレンジ	米、じゃがいも	豚肉、卵 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しぶどう さやえんどう、ブロッコリー、きゅうり ねぎ、オレンジ	牛乳 国クッキー	584kcal
28木	ご飯、かじきの煮つけ、五目納豆 ピーマン炒め、はくさいの味噌汁 りんご	米、米粉、油 ごま	かじき、豚ひき肉 ひきわり納豆、みそ ちくわ、ひじき	もやし、ピーマン、にんじん、コーン缶 ほうれんそう、はくさい、ねぎ にんにく、根生姜、りんご	牛乳 国お芋のくるくるパイ	592kcal
29金	ご飯、肉じゃが、しらすサラダ トマト、大豆となすのみそ汁、パイナップル	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖	豚肉、ゆで大豆 みそ、しらす干し 油揚げ	たまねぎ、キャベツ、なす、トマト チンゲンサイ、にんじん、ねぎ さやえんどう、パイナップル	牛乳 国お好み焼き	589kcal
30土	とん汁うどん、ブロッコリー こまつなとコーンのごま和え、オレンジ	うどん、ごま 砂糖、ごま油	豚肉、みそ	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 ドーナツ	608kcal