

11月給食だより

2019年11月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ く >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組（1歳児）・うさぎ組は朝牛乳（70ml）、おやつ（90ml）があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。
- ※ 展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。

月 火 水 木 金 土

				1 セロリ	2 煮干し				
				ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・人参) さば照り焼き 小松菜納豆和え きんぴらごぼう	ちゃんこ風うどん 胡瓜の醤油和え ミニトマト				
				野菜たっぷり五目おにぎり	マフィン				
4	5 酢昆布	6 ブロッコリー	7 大根	8 カリフラワー	9 するめ				
文化の日	ごはん 味噌汁 (わかめ・長ねぎ) 豚肉カレー炒め ポテトサラダ ほうれん草とえびのソテー オレンジケーキ	ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) チキンカツ キャベツと胡瓜の甘酢和え 切干大根とひじきの炒め煮	ジャムサンド トマトスープ 豆腐ハンバーグ 青のりポテト もやしごまサラダ	ごはん 味噌汁 (生揚げ・ふのり) 鮭のムニエル 小松菜しめじ和え 春雨サラダ	ミートソーススパゲティ もやしのナムル 枝豆				
11 人参	12 胡瓜	13 セロリ	14 煮ごぼう	15 酢大根	16 煮干し				
ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) シーフードかき揚げ ブロッコリーおかか和え 大根とわかめのサラダ もちもちチーズパン	ごはん 味噌汁 (大根・長ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜コーン炒め キャベツとハムのソテー	麦ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) カミナリ豆腐 胡瓜ツナ和え ピーマン三色お浸し	フランスパン 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のソース焼き スティック野菜 人参マリネ	ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) ほっけのごま焼き 南瓜の含め煮 セロリとささみの醤油和え	ちゃんこ風うどん 胡瓜の醤油和え ミニトマト マフィン				
18 煮ごぼう	19 酢昆布	20 ブロッコリー	21 大根	22 カリフラワー	23				
ごはん 豆乳味噌汁 (白菜・油揚げ) ツナ入りオムレツ ごま人参 もやしとピーマンのソテー ふかし芋	ごはん 味噌汁 (わかめ・長ねぎ) 豚肉カレー炒め ポテトサラダ ほうれん草とえびのソテー	ごはん 味噌汁 (小松菜・舞茸) チキンカツ キャベツと胡瓜の甘酢和え 切干大根とひじきの炒め煮	ジャムサンド トマトスープ 豆腐ハンバーグ 青のりポテト もやしごまサラダ	ごはん 味噌汁 (生揚げ・ふのり) 鮭のムニエル 小松菜しめじ和え 春雨サラダ	動物感謝の日				
25 人参	26 胡瓜	27 セロリ	28 煮ごぼう	29 酢大根	30 するめ				
ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) シーフードかき揚げ ブロッコリーおかか和え 大根とわかめのサラダ もちもちチーズパン	ごはん 味噌汁 (大根・長ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜コーン炒め キャベツとハムのソテー	麦ごはん 味噌汁 (白菜・わかめ) カミナリ豆腐 胡瓜ツナ和え ピーマン三色お浸し	フランスパン 米粉のコーンポタージュ 鶏肉のソース焼き スティック野菜 人参マリネ	ピピンバ スープ (わかめ・長ねぎ) ほっけのごま焼き じゃが芋のバター煮 キャベツとインカのソテー	ミートソーススパゲティ もやしのナムル 枝豆 ジャムスコーン				

手洗いについて



外の気温も下がり、風邪を引きやすい季節になりました。これから本格的にはじまる冬に向けて、正しい手洗いで風邪を予防しましょう。

★手洗いの効果

私たちの手は、毎日色々なものを触っています。知らないうちに多くの細菌を手につけてしまっています。手の平に付いた細菌は、水で洗うだけで、手洗いをしていない時と比べて100分の1になるといわれています。石けんで洗うと、さらに100分の1の量まで細菌数は減少します。手洗いをしっかりすることで様々な病気から守ることが出来ます。

★洗い残しの多い部分



★正しい手洗いの仕方

- ① 水で手をぬらし、石けんをしっかりと泡立てる
- ② 手の平と手の甲を洗う
- ③ 指の間を洗う
- ④ 指先、爪の間をこするように洗う
- ⑤ 親指の付け根を洗う
- ⑥ 手首も忘れずに洗う
- ⑦ 水で洗い流す
- ⑧ 清潔なタオルでふく

