１１月給食だより

2024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～

※　〈　　〉内は、汁物の具です。
※　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。
※　昼食のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
				1 ブロッコリー ごはん 味噌汁 〈豆腐・小松菜〉 鶏肉生姜焼き ダイスサラダ れんこんきんぴら 野菜たっぷりナポリタン	2 するめ 五目うどん ブロッコリーツナ和え ミニトマト パウンドケーキ
4 振替休日	5 ごぼう ごはん 味噌汁 〈さつま芋・人参〉 チキンカツ 大根とわかめのサラダ チンゲン菜とコーンのソテー ヨーグルト・せんべい	6 セロリ 麦ごはん 味噌汁 〈ほうれん草・玉ねぎ〉 ほっけ磯辺焼き 南瓜サラダ ひじき五目煮 つぶつぶコーンパン	7 大根 ジャムサンド クリームシチュー 豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え 人参ピースグラッセ ちゃんこうどん	8 れんこん ごはん 豆乳味噌汁 〈白菜・わかめ〉 かれい変わり揚げ 胡瓜中華和え ブロッコリーマヨネーズ添え ふかし芋	9 煮干し 味噌ラーメン 青のりポテト 枝豆 きな粉ケーキ
11 人参 ごはん 味噌汁 〈生揚げ・玉ねぎ〉 豚肉ごま揚げ キャベツお浸し ごぼうサラダ りんごケーキ	12 酢昆布 ごはん けんちん汁 鮭照り焼き さつま芋含め煮 もやしナムル 人参クッキー	13 かぶ 麦ごはん 味噌汁 〈キャベツ・えのき〉 炒め納豆 小松菜のり和え 大根ソテー フライドポテト（カレー味）	14 胡瓜 フランスパン 人参ポタージュ たらの香味焼き ほうれん草コーン和え 南瓜甘煮 焼きおにぎり	15 ブロッコリー ごはん 味噌汁 〈豆腐・小松菜〉 鶏肉生姜焼き ダイスサラダ れんこんきんぴら ナポリタン	16 するめ 五目うどん ブロッコリーツナ和え ミニトマト パウンドケーキ
18 黄ピーマン ごはん 味噌汁 〈チンゲン菜・なめこ〉 豚肉味噌焼き 人参炒め煮 白菜ごまツナ和え 米粉のチーズマドレーヌ	19 ごぼう ごはん 味噌汁 〈さつま芋・人参〉 チキンカツ 大根とわかめのサラダ チンゲン菜とコーンのソテー ヨーグルト・せんべい	20 セロリ 麦ごはん 味噌汁 〈ほうれん草・玉ねぎ〉 ほっけ磯辺焼き 南瓜サラダ ひじき五目煮 つぶつぶコーンパン	21 大根 ジャムサンド クリームシチュー 豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え 人参ピースグラッセ ちゃんこうどん	22 れんこん ごはん 豆乳味噌汁 〈白菜・わかめ〉 かれい変わり揚げ 胡瓜中華和え ブロッコリーマヨネーズ添え ふかし芋	23 勤労感謝の日
25 人参 ごはん 味噌汁 〈生揚げ・玉ねぎ〉 豚肉ごま揚げ キャベツお浸し ごぼうサラダ りんごケーキ	26 酢昆布 ごはん けんちん汁 鮭照り焼き さつま芋含め煮 もやしナムル 人参クッキー	27 かぶ 麦ごはん 味噌汁 〈キャベツ・えのき〉 炒め納豆 小松菜のり和え 大根ソテー フライドポテト（カレー味）	28 胡瓜 フランスパン 人参ポタージュ たらの香味焼き ほうれん草コーン和え 南瓜甘煮 焼きおにぎり	29 ブロッコリー さつま芋ごはん すまし汁 〈水菜・えのき〉 ふわふわつくね風 あさりのサラダ ごぼうとひじきのきんぴら デコレーションケーキ	30 煮干し 味噌ラーメン 青のりポテト 枝豆 きな粉ケーキ

冬が来る前に風邪の予防

寒くなると風邪やインフルエンザなど様々な感染症が流行します。かからないようにするためにも、基本の「手洗い・うがい」をしっかり行い、免疫力も高めましょう。

家に帰ったらまずは「手洗い・うがい」外出先ではいろいろな物に触れ、見えない雑菌が手に着いています。手をよく洗いきれいな状態で次のことを行いましょう。また口（ノド）の中にも雑菌がいっぱいなのでうがいも忘れずに！

「免疫力を高めよう！」

・免疫力とは…？

体の中に入ってきた細菌や異物をやっつける働きのこと

・免疫力が高まると…？

体の中に入ってきた細菌や異物をやっつけ、風邪や様々な感染症にかかりにくくなります

・免疫力を高めるためには…？

よく眠ること
適度な運動をすること
ストレスを溜めず、よく笑うこと
しっかり食事を摂ること

以上のことを心掛け、風邪などに強い体を作りましょう

- 発酵食品を取り入れる
  → 納豆・ヨーグルト・味噌・チーズなど
- 食物繊維の多い食材を取り入れる
  → 根菜類（大根やごぼう等）・きのこ類
- 抗酸化食品を取り入れる
  → みかん・生姜・トマトなど

免疫力アップ鍋

～家族みんなで一緒に作ろう！～

〈材料　家族4人分〉
鶏ひき肉 200g・大根 1/4本・人参 中1本
えのき1袋・しめじ1～2袋・ごぼう 1/2本
味噌 適量・生姜 10g・昆布（だし用）1枚

〈作り方〉
① 鍋に昆布と水を入れ火にかける
② 大根・人参はいちょう切り、えのきとしめじは食べやすい大きさにさき、ごぼうは斜めスライスにする
③ ①に鶏ひき肉を1口大の大きさにまめて入れ、②も入れる
④ 鶏ひき肉に火が通ったら味噌とすりおろした生姜を入れてひと煮たちさせたら出来上がり

※具材は冷蔵庫の余りものを入れてもOK！