



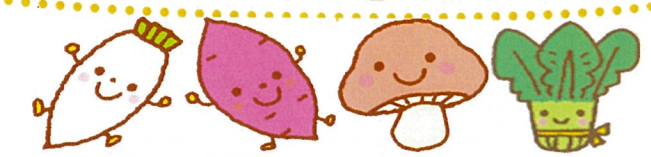
きゅうしょくだより

2022年10月31日発行

秋が深まるにつれて空が高くなり、秋風の心地よい日が続きます。これからは秋冬野菜のおいしい季節。11月の給食では体を温めてくれる根菜類をたくさん取り入れています。根菜類をたくさん食べて、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをして、これから迎える寒い冬をのりきりましょう！！



食物繊維をとろう



幼児期は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。

食物繊維は便のかさ増しや、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを毎日の食卓に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。



HAPPY Halloween

10月31日はハロウィンランチを提供しました～★★★



日	曜	11がつのこんだて	おやつ
1	火	あいじょうべんとうのひ	ハーベストミルク
2	水	ごこくまい とりにくのレモンやき コールスロー ミネストローネ	マーフルおしぼん ミルク
3	木	ぶんかのひ	
4	金	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき れんこんてん じゃがいものみそしる	フルーチェ
5	土	千キンライス マカロニサラダ たまごスープ キウイ	ビスケットミルク
7	月	むぎごはん さかなのみそマヨやき きりほしだいこんに ごもくじる トマト	パウムクーヘン ミルク
8	火	ごこくまい レバニラいため こぶきいも ちゅうかスープ フルーツゼリー	コロコロドーナツ ミルク
9	水	むぎごはん やさいたっぷりちゃんぽん なっとう はるまき	せんべいミルク
10	木	テニッシュパン カラフルオムレツ フロッコリーソテー コンソメスープ	えだまめおにぎり ミルク
11	金	ごこくまい さかなのゆかりてん ひじきサラダ さつまいものみそしる	キャロットケーキ ミルク
12	土	むぎごはん シシャモのフライ フロッコリーのあえもの ぶのすいもの	かりんとうスキムミルク
14	月	とりとひじきのたきごみごはん さけのしおやき かぶサラダ みそしる	バナナおしパン ミルク
15	火	げんまいのひ あつあげのごもくに かぼちゃのてんぷら ごもくじる	スティックポテト ミルク
16	水	あおなごはん ごもくにゅうめん 千ゲンさいのたまごとし キウイ	ビスケットミルク
17	木	むぎごはん マカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	ヨーグルトクラッカー
18	金	ごこくまい さかなのフライ くわかめのきんぴら ぶのみそしる	フルーツサンド ミルク
19	土	せいかつはっぴょうかい	
21	月	むぎごはん こうみやき ひじきのにももの ごもくみそしる りんご	ふかしいもミルク
22	火	ごこくまい あつあげのそぼろに だいこんサラダ はくさいのみそしる	くろゴマクッキー ミルク
23	水	きんろうかんしゃのひ	
24	木	むぎごはん さつまあげ キャベツのしそあえ えいようすいとん	シュガーラスク ミルク
25	金	はっぴょうかいおつかれさま！お子さまランチ～(*´艸`)	フリンアラモード
26	土	ちゅうかどん ほうれんそうのナムル はるさめスープ	ぼたぼたやきミルク
28	月	ごこくまい さかなのあますあん そうめんじる りんご	フルーツポンチ
29	火	むぎごはん ぎせいとうふ じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	メロンパンミルク
30	水	コーンごはん カレーうどん ごぼうのてんぷら もずくあえ	クッキーのおヨーグルト



11月のクッキングは えいようすいとんづくりをします

