# 給食だより 令和元年度 11月号 同胞保育園

秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節と なりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどもいっそうお いしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく 取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

また、11月23日は「勤労感謝の日」です。食事においても、ふだん私 たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな 努力やご苦労があることを忘れずに、あいさつや食べ方で感謝の気持ち を伝えたいですね。

# 「いただきます」のあいさつをする

「いただきます」には、食べ物となった動植物の いのちをいただくことへの感謝の気持ちが表わさ れています。



# よく味わって食べる

料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいた だくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ち を伝えましょう。



### 「ごちそうさま」のあいさつをする

「ごちそうさま」は、食事が出来るようにと駆け 回ってくださった、さまざまな人の苦労をねぎらう あいさつです。



## 健康的な生活リズムをつくる食生活のポイント 」

#### 食事をする時間を きちんと決めよう!



不規則な食事 は生活のリズ ムを乱す原因 になり、体の 不調の原因に もなります。

#### ゆっくり味わって食べる 習慣をつけよう!



よくかんで味わうことで食べすぎ や誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

#### よく考えておやつを 食べよう!



何より朝・昼・ 夕の食事が基 本です。内容、 量、時間をよ く考えて食べ ましょう。

### 毎日体を動かそう!



無理なく楽し める運動から 始めてみま しょう。食事 もおいしくな りますよ。

## 寝る直前に食べるのは やめよう!



胃がもたれて、 翌日の朝ごはん が食べられず、 生活リズムを くずすきっかけ になります。



		昼 食	午後のおやつ			屋 食	午後のおやつ
1	金	とうふ ぶたにく いいたけ グリンピース にら たまねぎ きくらげ ( ) <b>春雨サラダ</b>	牛乳 メロンパン	16		わかめうどん うどん たまご にんじん たまねぎ わかめ さつまあげ はねぎ がね天	生んべい
2	土	ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	麦茶 ★おにぎり	18	月	さつまいも にんじん ごぼう たまねぎ お誕生会 五目御飯 鶏の唐揚げ ミモザサラダ すまし汁 魚の変わり焼き 果物	<u>かき</u> 牛乳 ケーキ
5	火		牛乳 ★みたらし団子 (未満児は マカロニきな粉)	19	火	無の磯辺揚げ 人参の土佐酢和え	牛乳 ★おからマフィン
6	水	<b>鮭の素焼き ひじきの煮物</b> さけ ひじき にんじん あつあげ しらたき	牛乳 ★マーブル クッキー	20		<b>鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ</b> とりにく マーマレード じゃがいも ハム きゅうり コーン ピーマン <b>コンソメスープ</b> はくさい にんじん ウインナー かぶ	牛乳 クレープ
7	木	<b>豚玉丼</b> たまご ぶたにく にんじん たまねぎ はねぎ <b>れんこんのはさみ揚げ</b> ぶたにく れんこん たまねぎ	牛乳 ビスケット バナナ	21		松風焼き 野菜のごまマヨ和え	牛乳 ★スノーボール クッキー
8	金	ぶたにく いか しいたけ さやえんどう たけのこ キャベツ	牛乳★ふくれ菓子	22	金	(すみれ組〜もも組 <i>)</i> 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かき玉汁	牛乳 みかん せんべい
9	土	生活発表会		25	月	中華丼 ぶたにく いか たまねぎ はくさい <b>ぎょうざ</b> ぎょうざ	★蒸しケーキ
11		はつれんそつのサフタ  ほうれんそう キャベツ にんじん もやし ハム	牛乳 ★たこ焼き	26		<b>チキンカツ キャベツのサラダ</b> とりにく キャベッ レタス きゅうり ツナ コーン <b>呉汁</b> だいず うすあげ たまねぎ にんじん さといも	牛乳 ★ロールサンド
12		さつま揚げ きゅうりの酢の物 すけとうだら たまご さつまいも きゅうり わかめ うすあげ キャベツ	牛乳 今川焼	27		<b>魚の味噌マヨ焼き 人参の三杯酢和え</b>	牛乳 ★豆腐ドーナツ
13	水	とりにく もやし きゅうり きくらげ にんじん マカロニスープ マカロニ ヾ゚ーコン たまねぎ ほうれんそう	麦茶★ももヨーグルト	28	一木	<b>味噌汁</b> <u>きゃべつ にんじん うすあげ たまねぎ はねぎ</u>	牛乳 ★大学芋
14		しろみさかな だいこん あつあげ たまねぎ にんじん はねぎ <b>焼きビーフン</b> ビーフン ぶたにく たけのこ ピーマン	牛乳 ★バナナケーキ	29		オニオンスーフ キャベッ ピーマン ベーコン たまねぎ にんじん	牛乳 りんご ビスケット
15		さけ キャバツ たまねぎ にんじん えのき ピーマン <b>吉野汁</b>	牛乳 プリン ビスケット	30	$ _{+} $	焼きそば ぶたにく たまねぎ にんじん キャバッ ピーマン 中華スープ たまご とうふ もやし わかめ	★おにぎり