



令和4年度 11月
 社会福祉法人 江和会
 うさぎ山こども園

日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない身体を作る事が大切です。栄養をしっかり取り入れ、生活リズムを整えましょう。

こどもの成長に欠かせない食事



～バランスよく食べよう！～

免疫力を高めるためには、色んな食品をまんべんなく摂ることが大切です。特にたんぱく質、ビタミンA・C・E、ミネラルなどはしっかり摂りたい栄養素です。また、腸内環境を整える発酵食品や食物繊維も忘れずに摂りましょう。朝ごはんには、寝ている時に下がった体温を上げる効果もあります。しっかり食べるようにしましょう。

～おやつについて～

こどもたちにとっておやつは「第四の食事」といわれ、一度に沢山食べることができないこどもにとって大切な役割を担っています。おやつをあげるうえでのポイントは、

- ①1日の摂取カロリーの10～20%
 (乳児：100～150kcal、幼児：150～200kcal程度)にする
- ②糖分や油分などの摂りすぎに気をつける
- ③食事に支障をきたさない量にする

です。カロリーは、あくまでも目安なので、おうちでは、食事がたくさん食べられる子には軽いもの、少食な子にはおにぎりなど栄養をたくさん摂れるものをあげるなど、その子にあったスタイルを見つけられるといいですね。

今月の島根の名産食材「西条柿」

西条柿は中国地方で栽培されており、島根県は生産量が日本一です！形は縦型で、表面に4つの溝があるのが特徴です。渋柿ですが、渋抜きした柿は最も美味しい柿と言われています。戦国時代には、干し柿にして、武士の保存食として食べられていました。

主な産地：出雲市平田町
 収穫時期：10月中旬～11月中旬頃



11月の献立表

月	火	水	木	金	土	
1/ ふかし芋 カレーライス しょうゆフレンチ 西条柿	2/りんご ひじきご飯 豚肉のもち米蒸し キャベツとツナのサラダ 南瓜の大学芋風/ 南瓜の味噌汁	3/ 文化の日	4/ 南瓜のバター焼き ご飯 魚のフライ 春雨サラダ 大根の味噌汁	5/ 照り焼き丼	6/ お好み焼き	
						7/いりこ 豚丼 マカロニサラダ 白菜と春雨のスープ
13/ヨーグルト	14/トースト ご飯 にぎやかきんぴら さつま芋のサラダ 麩の味噌汁	15/バナナ ご飯 味噌カツ 白菜の昆布和え えのきのすまし汁 ぶどうゼリー	16/ふかし芋 カレーライス しょうゆフレンチ 果物	17/りんご ご飯 豚肉のもち米蒸し キャベツとツナのサラダ 南瓜の味噌汁	18/南瓜のバター焼き ご飯 魚の香味焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁	19/ 五目ビーフン
20/選べるおにぎり お茶	21/りんご ご飯 あらめの煮物 ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁	22/フル-ヨーグルト ご飯 鮭のポテト焼き れんこんの和え物 もやしの味噌汁	23/ 勤労感謝の日	24/トースト マーボー丼 中華きゅうり 果物	25/バナナ ご飯 鶏肉の唐揚げ ダイコンサラダ じゃが芋の味噌汁	26/ 肉うどん
27/おさつ餅 牛乳	28/バナナ ご飯 にぎやかきんぴら さつま芋のサラダ 麩の味噌汁	29/トースト 豚丼 マカロニサラダ 果物	30/おにぎり ご飯 味噌カツ 白菜の昆布和え えのきのすまし汁	2・10・21日・さつま芋 ツナおにぎり お茶		
31/選べるおにぎり お茶	1/りんごケーキ 牛乳	2/切干大根のおにぎり お茶	★園の畑で採れたものを使用します！			

11月15日 誕生会

*お米はこども園で精米し、5分づき米にして炊いています。



マークのついている日は、**ミッケの日**です。給食をお弁当箱に詰めて食べます♪

ほし、つき、うちゅう組は、**大きめの空の弁当箱・箸・弁当包み (バンダナくらいの大きさ)**を持ってきてください。

にじ組は、園のものを使用します。

たいよう・そら組は、**2日 南瓜の大学芋風⇒南瓜の味噌汁**
11日 ペイクドじゃが⇒じゃが芋の味噌汁 になります。