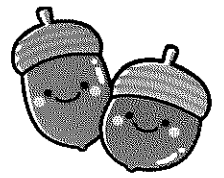




給食だより



2021年

季節の移り変わりを感じる事が多くなってきました。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。病気になるためにも、バランスの良い温かい食事をするように心がけましょう。

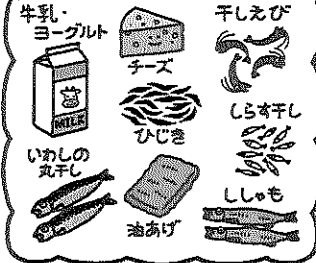
たんじょうかいメニュー 11月30日(火)

- *ごはん
- *とんかつ
- *スパゲティ+ポリタン
- *添え野菜
- *中華スープ
- *みかん

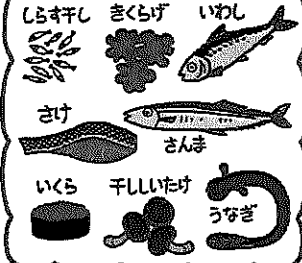
食育 ~アップルパイ作り~ 11月9日

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりましょう。また、ごぼうやレンコンなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣を付けましょう。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



11月24日 和食の日



11月24日は「いい(11)に(2)ほんし(4)よく」で和食の日です。日本の食文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食のマナーとしては、お箸の使い方はもちろん、「いただきます」「ごちそうさま」など食事を食べられることへの感謝の気持ちを言葉でも表します。また、和食の料理の並べ方にもルールがあります。日ごろの給食の時間にも子どもたちに、食の大切さや正しい食習慣が身につけられるように、楽しみながら伝えていきます。食べ物に感謝して、残さず食べられるような給食となるよう努めます。

卵入り卵の花炒め ほうれん草の白和え 他

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

日	曜	副食	午後おやつ	午前おやつ
1	月	鶏肉のさっぱり煮 添)トマト、レタス ポテトサラダ 野菜スープ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ウエハース
2	火	魚の塩焼き 添)ブロッコリー 卵入り卵の花炒め 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 おかき プリン	牛乳 コーンフレーク
4	木	もみじ揚げ かぶのみそ汁 きゅうりのゆかり和え	牛乳 りんご かりんとう	牛乳 卵ボーロ
5	金	大根のみそ煮 豆腐のすまし汁 白菜のツナ和え	牛乳 アップルケーキ	ヨーグルト
6	土	木の葉丼 パナナ 小松菜のごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
8	月	ポークカレーライス もも缶 コーンとわかめのサラダ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 ビスコ
9	火	筑前煮 玉ねぎのみそ汁 ブロッコリーとコーンの和え物	ミルク りんご 丸ボーロ	牛乳 チーズ
10	水	魚のきのことあんかけ 野菜サラダ パンブキンスープ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 オレンジ
11	木	すきやき風煮 みかん もやしのみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 あられ
12	金	魚のきし焼き ごま風味サラダ えのきの味噌汁	牛乳 大学芋	ヨーグルト
13	土	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
15	月	鶏肉のさっぱり煮 トマト レタス ポテトサラダ 野菜スープ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 ウエハース
16	火	べんとうの日		牛乳 コーンフレーク
17	水	けんちん汁 ほうれん草の白和え レバーの甘辛煮	ミルクココア チーズ お菓子	牛乳 みかん
18	木	もみじ揚げ かぶのみそ汁 きゅうりのゆかり和え	牛乳 りんご かりんとう	牛乳 卵ボーロ
19	金	大根のみそ煮 豆腐のすまし汁 白菜のツナ和え	牛乳 アップルケーキ	ごはん ヨーグルト
20	土	木の葉丼 パナナ 小松菜のごま和え	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
22	月	ポークカレーライス もも缶 コーンとわかめのサラダ	牛乳 ウインナーボール	牛乳 ビスコ
24	水	魚のきのことあんかけ 野菜サラダ パンブキンスープ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 オレンジ
25	木	すきやき風煮 みかん もやしのみそ汁	牛乳 ツナカレートースト	牛乳 あられ
26	金	魚のきし焼き えのきのみそ汁 ごま風味サラダ	牛乳 大学芋	ヨーグルト
27	土	ちゃんぽん わかめときゅうりの酢の物	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー
29	月	魚の塩焼き 添)ブロッコリー 卵入り卵の花炒め 切干しだいこんのみそ汁	牛乳 おかき プリン	牛乳 コーンフレーク
30	火	たんじょうかい		牛乳 ジャムサンド りんご