

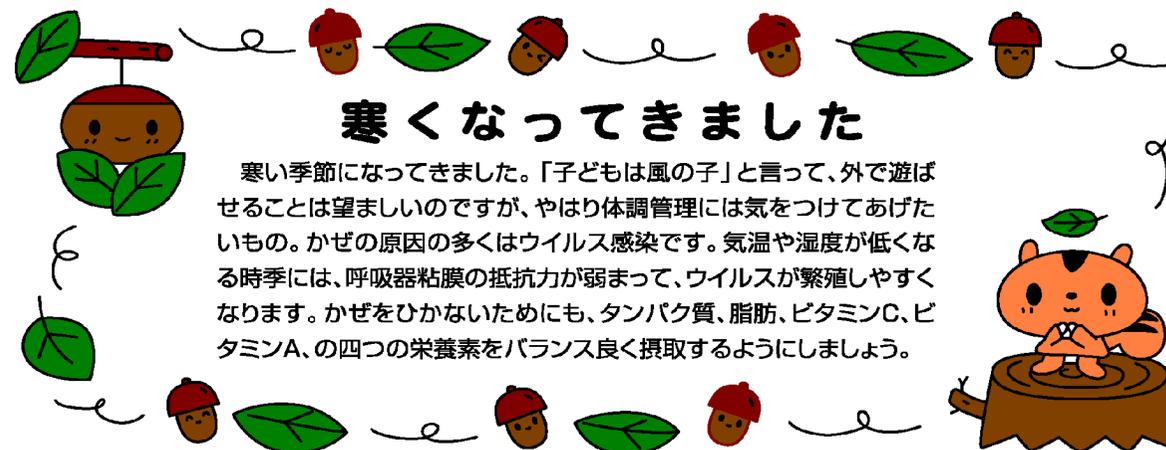
きゅうしょくだより11月

平成19年10月31日

今月のテーマ **感謝して食べる**
 今月の目標 **料理を作る人に感謝する**
料理を大切にしてください

城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	木	さかなのにつけ わかめスープ・ごはん	ドーナツ	ウエハース
2	金	かわりきんぴら ブロッコリーのサラダ・ごはん	あべかわ	クラッカー
5	月	はくさいとにくだんごスープ カレーマヨあえ・ごはん	おにぎり	せんべい
6	火	にくじゃが あまずあえ・すのもの	ポップコーン	バナナ
7	水	やきざかな だいこんサラダ・ごはん	カスタードクリームあえ	ミルクスナック
8	木	カレーライス ゆかりあえ	りんごのケーキ	ミニアスパラガス
9	金	おでん ふりかけ・ごはん	やきいも	かりんとう
10	土	にくうどん くだもの		おかし
12	月	えんそく	おたのしみ	おかし
13	火	ぶたじる くきわかめのつくだに	あまからだんご	バナナ
14	水	こうやのたまごとし はるさめサラダ・ごはん	いもてん	ミルクスナック
15	木	さかなのマヨやき ちゅうかサラダ・ごはん	タマゴサンド	くるぼう
16	金	しょうじんりょうり みそしる・ごはん	オレンジゼリー	ビスケット
17	土	ちゃんぼん くだもの		おかし
19	月	のっぺじる ごまあえ・ごはん	おからのケーキ	ゼリー
20	火	ごもくたまごやき かみかみすめ・ごはん	カナッペ	りんご
21	水	いもごはん とりのあまからに みそしる いそあえ みかん	おたのしみ	くるぼう
22	木	すりみのかきあげ スープ マカロニサラダ・ごはん	くだもの・えだまめ	どうぶつビスケット
24	土	スパゲティナポリタン くだもの		おかし
26	月	クリームコーンに きりぼしのにももの・ごはん	いもぜんざい・みかん	コーンフレーク
27	火	さんまのかばやき ゴマあえ ・ごはん	フレンチトースト	みかん
28	水	ぶたにくとさといもみそに ざぜんまめ しおっぺ・ごはん	おこのみやき	ヨーグルト
29	木	わふうきのこハンバーグ グラッセ サラダ・ごはん	フルーツヨーグルト	えだまめ
30	金	さかなのいそべあげ かかに みそマヨサラダ・ごはん	むしぱん	ふかしいも



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



サツマイモ

サツマイモが甘い理由。それは、エネルギーの元になる“でんぷん”が、アミラーゼという酵素のおかげで“糖”に変わるからです。ビタミンやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

- 【ベニアカ(キントキ)】皮の色、形が整っていて味もおいしい。「きんとん」などによく使われます。
- 【ベニハヤト】カロテンやビタミンCが多く含まれています。
- 【コウケイ】育てやすく、全国で作られています。
- 【ジョイホワイト】癖がなく、さわやかな香りの焼酎が出来上がります。
- 【ベニアズマ】甘味が強く、味が良い。全国で作られています。
- 【サツマヒカリ】あっさりした甘味で、貯蔵性にたけています。
- 【エレガントサマー】苦みが少なくおいしい。サラダ、つくだ煮、いため物などにしても、食べられます。
- 【アヤムラサキ】アントシアニン色素の影響で、色は紫。
- 【コガネセガン】たくさんとれ、かりんとうやイモあめなどにも使用されています。



給食でもお手伝い

配ぜん当番をすることで、思いやりの心と、社会性が身につきます。このような食育の試みを、園でも行なっています。ご家庭でもお願いします。

『給食での「食育」』

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動をできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

