

給食だより



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
 食べ物を大切にしておぼさず食べる

平成26年10月31日
 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	土	パン みかん		
3	月	文化の日		
4	火	マーボー豆腐 ピーナッツあえ	りんごとさつまいものケーキ	いりこ・ゼリー
5	水	さかなのさいきょうやき カミカミサラダ ちんげんさいのスープ	こくとうポップコーン	みかん
6	木	遠足	おかし	チーズ
7	金	ごもくたまごやき になます	やきいも	こんぶ・丸ぼうろ
8	土	やきそば みかん		
10	月	こうやのたまごとし あさりのしぐれに わふうサラダ	いもぜんざい	ミニトマト
11	火	ししゃも いそあえ パンプキンスープ	ひじきごはん	枝豆
12	水	ぶたにくのしょうがやき すのもの きりぼしのにももの	おこのみやき	オレンジ
13	木	さんまのトマトにこみ ごまあえ わかめスープ	フルーツヨーグルト	ふかし芋
14	金	しょうじんにょうり みそしる	りんかけ・みかん	かきヨーグルト
15	土	わふうスパゲティ みかん		
17	月	さかなのいそべあげ ナムル みぞれじる	ビスキュイトースト	いりこ・黒棒
18	火	すきやきふうに のり ★さつまいものくりしぐれ	ねぎせんべい	フルーチェ
19	水	さかなのかばやき だいこんのふくめに みそマヨサラダ	だいでこのココアマフィン	さつまいものオレンジ煮
20	木	シチュー ひじきに	コーンフレーク	チーズ
21	金	♪誕生会♪アンパンマンライス からあげ サラダ スープ みかん	ケーキ	こんぶ・ビスコ
22	土	いもごはん すましじる みかん		
24	月	振替休日		
25	火	きのこハンバーグ もやしソテー グラッセ	★いきなりだんご	コーンフレーク
26	水	こそでだんごじる くきわかめのつくだに	ゆでたまご・ゼリー	枝豆
27	木	クリームコーンに マカロニサラダ	カスタードむしケーキ	バナナヨーグルト
28	金	さかなのにつけ ニラたまじる	くだもの	カステラ
29	土	パン くだもの		

お弁当大好き！ お弁当作りのPOINT♪



♪メニューを決める
 主菜を子どもと決めて、それから副菜を。

♪簡単に作れるように・・・
 下味をつけておいたり、小分けにしておく。

♪冷めてもおいしく・・・
 少し下味を濃く(いたみにくい)、肉は脂身の少ないものを。バターよりサラダ油を。



11月6日はお弁当です。さわやかな空の下、みんなで食べるお弁当の味はピカイチ☆多心のこもった愛情いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもたちに味わってほしいです。

♪彩りよく、バランス良く、野菜も入れよう！

揚げ物が多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなってしまいます。

- ・白・・・ご飯、パン
- ・赤・・・人参、トマト、果物、梅干しなど
- ・緑・・・小松菜、ブロッコリー、いんげんなど
- ・茶・・・肉類、きのこ、こんにやくなど
- ・黄・・・かぼちゃ、コーン、チーズ、卵など
- ・黒・・・のり、ひじき、わかめ、ごまなど



♪水気を切り、ソースやドレッシングは別にする。

♪隙間をあけずに詰める。隙間には野菜や果物を。



ぜひ、愛情いっぱいの手作りお弁当を作ってあげてください♥

全部、食べきってくれると嬉しいです♥

開けた時に子どもが喜ぶように

冷ましてからフタを閉めましょう。

いも掘りに行ってきました！！

10月28日に以上児のみんなが、大きいさつまいもをたくさん掘ってきてくれました。(o^o) 秋を感じますね。ご家庭ではどう、料理されたのでしょうか？
 保育園でも給食におやつにと、どやって使おうかワクワクしながらたてました♪
 お芋の根にたっぷり蓄えられたでんぷんは、体の中で分解されてブドウ糖になり、エネルギー源になります。食物繊維も豊富で便秘の予防にも繋がります。しかし、食べ過ぎは体重増加になってしまうので気をつけたいものですね。

～快便のための生活～

- ①朝ご飯は排便のリズム作り
 食事をすると胃に食べ物が入ることで、胃・大腸反射が起こります。特に朝はこの反射が強く生じます。
- ②適度な運動
 全身の血行を良くして、胃腸の消化吸収を高めます。また、便を出すときに必要な腹筋も強くなります。
- ③食物繊維と水分の摂取
 穀類、いも類、豆、海藻、きのこなどに含まれる食物繊維は、腸の働きを促します。食事には汁物を一緒に摂りましょう。

