

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
 料理を大切にしておぼさず食べる

令和5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	水	ホイコーロー ひじきサラダ	おにまんじゅう	かりんとう
2	木	えんそく	おかし	チーズ
3	金	文化の日		
4	土	ミネストローネ パン くだもの		
6	月	きのこカレー ナムル	おからナゲット	みかん
7	火	さかなのみそに かきたまじる	りんごのケーキ	フルーチェ
8	水	ぎゅうにくのやながわふう すのもの	てづくりおこし	梅の香巻
9	木	インディアンフィッシュ ごまあえ	やきいも	ロールパン
10	金	とりのかわりやき マカロニサラダ	オートミールクッキー	チーズ
11	土	ちゃんぼん くだもの		
13	月	クリームコーンに なたねあえ	ぜんざい・みかん	ヨーグルト
14	火	とうふハンバーグ フレンチサラダ	フルーツヨーグルト	チーズトースト
15	水	ししゃものチーズフライ ちゅうかサラダ みそしる	ひじきおにぎり	枝豆
16	木	ポークビーンズ いそあえ	エッグトースト	バナナ
17	金	さかなのカレー たつたあげ きりぼしのにも ポタージュ	おこのみやき	ふかし芋
18	土	保育参観		
20	月	すきやきふうに ひじきサラダ	いきなりだんご	バナナ
21	火	＊誕生会＊ チキンライス さかなのフライ サラダ スープ みかん	おたのしみ	ビスコ
22	水	なまあげとだいのみそいため わふうサラダ	アップルパイふうはるまき	ベジたべる
23	木	勤労感謝の日		
24	金	さかなのマヨやき ちゅうかサラダ かぼちゃのこんぶに	コーンフレーク・バナナ	ヨーグルト
25	土	シチュー パン くだもの		
27	月	ぶたじる なつとう	ヨーグルト・ビスケット	スティックパン
28	火	さかなのタルタルやき すみそあえ にんじんしりしり	フレンチトースト	米せんべい
29	水	チャプチェ じゃこサラダ	いもあんぱん	ゼリー
30	木	さかなのコーンやき になます	にまめ	りんご



おなかの中から元気になる
 食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀類などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、お腹の中から元気な体をつくりましょう。

今月の目標！ 腸内環境を整えるにはどんな食べ物を食べればいいのかを知ろう。

毎日トイレで健康チェック！

お腹の調子を整えるため 何を食べればいいのか？

便秘さんには？

- 海藻・イモ類・根菜・こんにゃくきのこなどの食物繊維のあるもの
- 納豆やヨーグルトなどの発酵食品
- オリーブオイルなどの良質な油
- キウイやリンゴなどの果物
- 適度な水分

◎便秘のタイプは人によって違うため自分に合ったものを探してみてください

黄土色うんち 腸内環境がいい

黒っぽいうんち 腸内に長く便がいた。(動物性のお肉のとりすぎ)

便秘さんはお腹のはり、腹痛、食欲不振、吐き気肌荒れ、イライラ、頭痛、腰痛、肩こり、めまいなどのリスクが…

食事のほかに程よい運動も効果的 親子で楽しく体を動かして便秘解消を目指しましょう！

軟便さんには？

- 消化にいいもの
- 刺激の強くないもの (トウガラシや炭酸は避けよう)
- 鶏ささみ、白身魚など油の少ないもの

肉類のとりすぎで消化不良 乳製品が合わない 糖類を急に大量にとる ストレスなども原因かも

食物繊維たっぷり！こんにゃくと牛肉の甘辛いため

○材料(2人分)

牛肉	100g
糸こんにゃく	100g
パプリカ	30g
ピーマン	20g
にんじん	20g
えのき	30g
サラダ油	小さじ1
焼き肉のたれ	大さじ3
白ゴマ	適量

○作り方

- ①牛肉を2cm幅、糸こんにゃくを3~4cm幅に切る
- ②パプリカ、ピーマンは細切り、にんじんは千切りにする
- ③フライパンに油をひき、牛肉を炒める
- ④火が通ったらにんじん、パプリカ、ピーマン、糸こんにゃく、えのきを投入し、焼き肉のたれを入れて味を調える
- ⑤お皿に盛りつけ、白ゴマを振りかける

子どもの好きな焼き肉のたれ味でこんにゃくももりもり食べられるかも！

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。献立は変更になる場合があります。土曜日はお箸と水筒を持たせて下さい。