

11月給食だより

輝保育園

肌寒い日が続くようになりました。本格的な冬がやってきます。
 毎日、手洗い・うがいはきちんとやっていますか？
 風邪をひきやすい時期にはいるので、きちんと習慣づけましょう。
 しっかり食べて・しっかり寝て、風邪に負けない身体作りをしましょう。

風邪予防をしよう

風邪はヒトからヒトへうつるものです。風邪が流行している時期は、人ごみを避け、衛生面に気を配りましょう。



★食事でカラダを温めよう★

食事でカラダを温めることで免疫力がアップします。毎日の食事にカラダを温める食材やあったかメニューを取り入れて、風邪予防しましょう。



★ 食事で風邪予防 ★

風邪ウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。

レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。

うなぎ(蒲焼)・鶏レバー・人参・かぼちゃ

もし風邪を引いたら

エネルギーをしっかり補給しよう発熱により、たくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。

ビタミンをしっかり摂ろう

ビタミンAやビタミンCは風邪の治りを早めてくれます。ビタミンB1は疲労回復効果が期待できるため、取り入れるようにしましょう。

11月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

		01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	
昼		ツナカレー はりはり生酢 バナナ	コーンオムレツ 金平ごぼう コンソメスープ		チキンカレー バナナ	
間		牛乳 ジャムサンド	麦茶 ぶかし芋		牛乳 お菓子	
	06日(月)	07日(火)	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)
昼	豚肉のみそ炒め 和風サラダ すまし汁 オレンジ	煮魚 ポパイサラダ 味噌汁 りんご	牛とじ丼 ハンサンズー 味噌汁	鶏のマールド 焼き 切干大根煮 すまし汁	肉じゃが ごまマヨ和え 味噌汁 オレンジ	ビーフカレー バナナ
間	牛乳 さつま芋スティック	スキム牛乳 きなこトースト	麦茶 やきそば	牛乳 クッキー バナナ	牛乳 いちごマーブルケーキ	牛乳 お菓子
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
昼	豚肉の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 りんご	厚揚げのそぼろ煮 中華風の酢の物 すまし汁 みかん	ボークカレー チーズサラダ バナナ	魚のオーロラソース焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 ちゃんぽん味噌汁	びっくりカレー バナナ
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 小松菜のケーキ	麦茶 芋ぜんざい	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 フルーツヨーグルト お菓子	牛乳 お菓子
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
昼	魚の竜田揚げ 切干大根ごま酢和え 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのみそ炒め 中華スープ りんご	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁 バナナ		タンドリーチキン かみかみサラダ コンソメスープ みかん	きのこカレー バナナ
間	牛乳 ラスク	麦茶 お好み焼き	牛乳 人参ケーキ		★お誕生日会★	牛乳 お菓子
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
昼	ハンバーグ シルバーサラダ ミネストローネ	魚のすり身のピカタ風 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ハヤシライス 小松菜サラダ オレンジ	家常豆腐 卵とわかめの酢の物 すまし汁 りんご		
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 かりんとう	スキム牛乳 バナナ	牛乳 きなこうどん		