



# 11月給食だより

輝保育園

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。



## 風邪に負けない体づくり

- ① 気温の変化を感じましょう  
寒いからと暖かいところにこもらない様に、外で元気に遊びましょう。
- ② 十分な睡眠をとりましょう  
睡眠が十分でないと、体力がなくなり風邪をひきやすくなります。生活のリズムを整えましょう。
- ③ 体の芯からあたたまる食事を  
大根、カブ、ネギなど冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類をバランス良くとりましょう。



### 風邪予防の食材

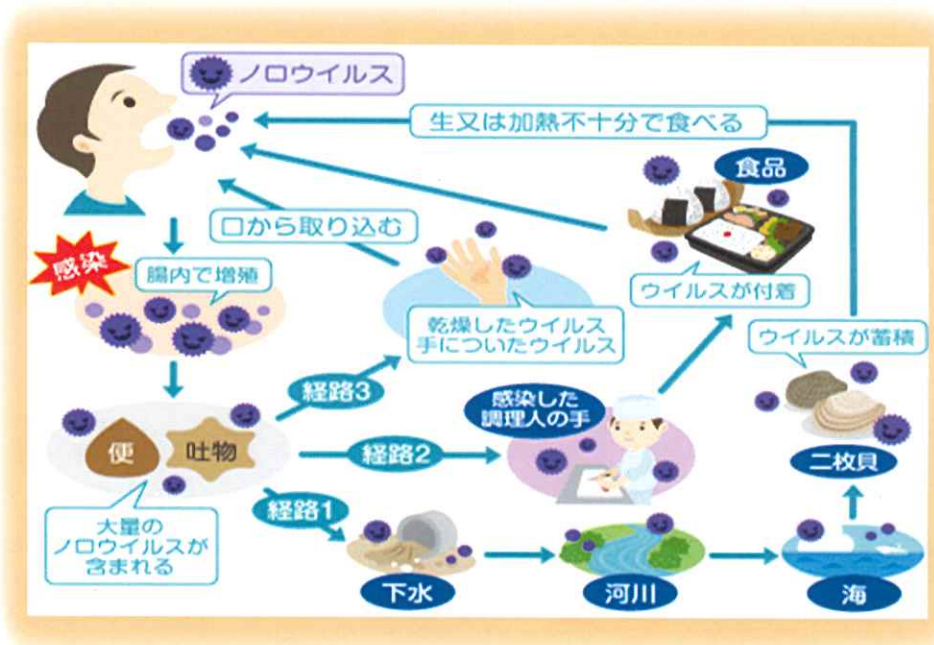


- ネギ → 独特の辛味成分で、殺菌効果が抜群です。
- 白菜 → ビタミンA、Cが豊富で粘膜丈夫にします。
- 大根 → ビタミンB1、B2が豊富で疲労回復に努めます。
- みかん → ビタミンCが豊富で、水分も豊富です。
- しょうが → 体をポカポカに温めてくれる食材です。



## ノロウイルスについて

ノロウイルスは毎年11～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。人の腸内で増殖するウイルスで、口に入ると1～2日の潜伏期間を経て発症します。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などの症状が現れます。



## 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(木)		02日(金)		03日(土)	
昼		赤魚のきのこあんかけ のりあえ コンソメスープ		肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁			
間		スキム牛乳 豆腐チーズパン		スキム牛乳 さつま芋スティック			
		05日(月)		06日(火)		07日(水)	
昼	魚の西京焼き スパゲティサラダ 味噌汁 りんご	豚肉の生姜焼き 和風サラダ すまし汁	牛とじ丼 パンサンスー 味噌汁	チキンカツ ごまマヨ和え すまし汁	家常豆腐 きゅうりとじゃこの酢の物 味噌汁 オレンジ	ビーフカレー バナナ	
間	スキム牛乳 きなこトースト	スキム牛乳 いちごマーブルケーキ	麦茶 やきそば	牛乳 フルーツ盛り合わせ おかし	スキム牛乳 かりんとう	牛乳 お菓子	
		12日(月)		13日(火)		14日(水)	
昼	豚肉のみそ炒め 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	ポークカレー チーズサラダ オレンジ	魚のマヨネーズ焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ わかめスープ	びっくりカレー バナナ	
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	スキム牛乳 ココア蒸しパン	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ピザトースト	スキム牛乳 クッキー バナナ	牛乳 お菓子	
		19日(月)		20日(火)		21日(水)	
昼	鮭のムニエル 切干大根ごま酢和え 味噌汁	マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ りんご	親子丼 もりもりサラダ 味噌汁	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			チキンカレー バナナ
間	スキム牛乳 ラスク	麦茶 お好み焼き	牛乳 オレンジゼリー お菓子	牛乳 ホットケーキ			牛乳 お菓子
		26日(月)		27日(火)		28日(水)	
昼	鯖の味噌煮 シルバーサラダ 中華スープ	ハンバーグ はりはり生酢 味噌汁	きのこカレー 小松菜サラダ バナナ	鶏肉のおろし煮 卵とわかめの酢の物 すまし汁	ポークビーンズ マカロニサラダ 味噌汁 みかん		
間	麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 ツナサンド	麦茶 ミルクプリン お菓子	スキム牛乳 ふかし芋	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン		