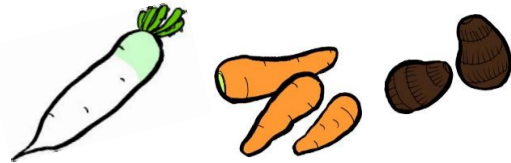



11月の献立



古志ひまわり保育園
Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
メールアドレス: koshi@h-himawari.net

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 切干中華サラダ ミルクスープ	3 文化の日 	4 ごはん 牛肉とごぼうの煮物 おからサラダ みそ汁	5 ごはん 秋刀魚のごま揚げ 柿なま酢 すまし汁	6 ごはん 高野豆腐の中華炒め もやしの煮浸し みそ汁	7 (バザー前日準備) パン みかん 牛乳
結び昆布の煮物 果物 お茶		海老じゃこおにぎり 野菜 お茶	ジャムサンドパン 昆布 牛乳	さつま芋団子 いりこ 牛乳	ふかし芋 するめ お茶
9 煮込みうどん もやしのソテー こんにゃく煮物	10 大根菜のおにぎり 大根サラダ ほかほか焼き芋 豚汁	11 ごはん がんもと野菜の煮物 糸昆布の炒め物 みそ汁	12 ごはん 焼き魚 干し大根の煮物 みそ汁	13 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 青菜ともやしの浸し すまし汁	14 チャーハン もやしのスープ
大根海苔巻き 野菜 お茶	りんごの焼き春巻き するめ お茶	大学芋 いりこ 牛乳	五平餅 野菜 お茶	すいとん汁 お茶	果物 昆布 お茶
16 ごはん 麻婆豆腐 大根の酢の物 ワカメスープ	17 お弁当の日 	18 ごはん いり鶏 もやしのソテー みそ汁	19 ごはん 焼き鯖と白ねぎの煮物 里芋のみそ和え コーンスープ	20 ごはん ごぼうのかき揚げ 煮豆 大根スティック みそ汁	21 煮込みうどん 大根の煮物
里芋の磯部揚げ 昆布 お茶	みたらし団子 いりこ 牛乳	干し大根のおにぎり 野菜 お茶	おからスティック 昆布 牛乳	ライスピザ するめ お茶	パン いりこ お茶
23 勤労感謝の日 	24 ごはん 八宝菜 大根の煮物 すまし汁	25 ごはん 煮魚 アラメと大豆の煮物 シチュー	26 ごはん 高野豆腐の煮物 里芋の海老マヨ和え りぼんスープ	27 ごはん 魚ハンバーグ もやしのナムル みそ汁	28 大根菜のおにぎり 豚汁
	ふかし芋 いりこ 牛乳	芋パーティー 牛乳	干し大根の煮物 するめ お茶	糸昆布のおにぎり 野菜 お茶	果物 昆布 お茶
30 ごはん 鶏手羽元のてり煮 アラムの炒め物 みそ汁	日を追うごとに冬を感じるようになりました。 前月、こすもす組は畑のお芋堀をし大きなお芋がたくさん収穫でき、蒸したり、バター焼きにしておやつで食べました。今月25日にはこすもす組・さくら組でクッキングを計画していますが、全クラスで芋パーティーをして味わう予定です。				
蒸し里芋 果物 お茶					

お知らせ

- 8日(日) どんぐりまつり 
- 10日(火) 焼きいも作り
こすもす組、さくら組さんが焼きいも作りをしお昼に食べたいと思います。
- 17日(火) お弁当の日
今月は全クラスお弁当の日ですのでよろしくお願いします。



こんなときの食事ってどうしてますか？

気温の低下とともに、体調を崩しやすい時期がやってきました。保育園でも先月中旬から小さいクラスを中心に感染性胃腸炎(腸感冒)の子どもさんが多く見られました。そして、ニュース等で騒がれていますが今年は例年になくノロウイルスが流行すると耳にしました。そんな時の食事ってどうしていますか？

～胃にやさしい食事～

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎます。昔から病気にはお粥と言われていますが、これは消化もよく、胃腸にやさしいからです。基本はお粥で、子どもの様子を見ながら、卵を落したり、刻んだ野菜を入れてみてください。具合が悪いのは身体のSOS。焦らず少しずつ食べさせてあげてください。

～熱があるときの食事～

熱が出ると汗をかいて、身体の水分が失われ、ビタミンB群やC群の消耗が激しくなります。お茶やスープなどで水分を補い、野菜や果物でビタミンをプラスしましょう。お粥を炊くとき水分を多めにしたり、野菜スープで栄養を補いましょう。

「食べもの文化」より抜粋

先日の29日こすもす組さんがさつま芋コロッケを作りました。コロッケは子どもたちが大好きです。さつま芋の美味しい時期に作ってみませんか？

<さつま芋コロッケ> 4人分

合びきミンチ 60g・玉ねぎ ½玉・人参 ¼本
さつま芋 中2本・じゃが芋 1個
塩・こしょう・砂糖・小麦粉・卵・パン粉



①玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ミンチと一緒に炒め、火が通ってきたら塩、こしょう、砂糖少量を入れて水分がなくなるまで炒める。

(point: 砂糖を入れることで野菜から水分がでる効果があります。)

②さつま芋、じゃが芋は茹でてつぶしておく。

③①と②を合わせ塩、こしょうで味付けをする。

④タネができれば、食べやすい大きさに丸め、小麦粉、卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。