

給食だより (ひよこ組) H29. 11月号

10月は、体調を崩す子供が多かったです。手足口病、おたふく、RS ウィルス・・・
 子供は元気なようでも免疫力が弱く、色々な菌やウィルスをもたらしますが、その度に免疫力をつけていけます。仕事を持つママやパパは、子供が幼い時期はなかなか大変だと思いますが、皆さん、家族で協力し合って、また、時には病児保育を利用したりして、がんばっておられるようです。最近の医療では、薬の効かない菌(耐性菌)が増えてきて、抗生物質の使用が慎重になっているそうです。少しくらいの病気は、体の免疫力でやっつけられる体力を、養うことが大切であると感じます。近頃は低体温の子どもが見られますが、体温 1 度上がると、免疫力 30%、代謝 12%上がるということです。バランスの良い食事と十分な睡眠、薬を使い過ぎず、また、楽しく生活することで、免疫力アップを目指しましょう！

~~~~~

## 脳のエネルギー源“炭水化物”

元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かせません。脳のエネルギー源となるのは、炭水化物の中の「糖質」だけです。朝食を食べると、頭が良く働くようになる、というのも納得です、ね。三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ごはん、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかりとることが大切です。

### 11月の献立 (1歳以上児の給食には、牛乳がつきます)

|    |   | 午前食      | 昼食 (11:30~)                | 3時おやつ       |
|----|---|----------|----------------------------|-------------|
| 01 | 水 | ヨーグルト和え  | カレー, コールスロー                | 雑炊          |
| 02 | 木 | 味噌の薄焼き   | カレーの五目豆, 人参サラダ, 果物         | 野菜ロックパン     |
| 03 | 金 |          | ~~文化の日(休園)~~               |             |
| 04 | 土 |          | そうめん汁, ヨーグルト               |             |
| 06 | 月 | ヨーグルト    | 大根とつくねの煮物, レンコンサラダ, 果物     | おいもさん       |
| 07 | 火 | かぼちゃ煮    | 三色丼, ワンタン汁                 | ビスケット       |
| 08 | 水 | 豆腐煮      | ササミのレモン和え・ひじきの華風和え・みそ汁     | フランスパンのラスク  |
| 09 | 木 | 果物       | 擬製豆腐, 切り干し大根サラダ, さつまいもの味噌汁 | わかめおにぎり     |
| 10 | 金 | ポテト煮     | 鯖の味噌煮, 磯和え, けんちん汁          | ふのきな粉ラスク    |
| 11 | 土 |          | うどん汁, 果物                   |             |
| 13 | 月 | バナナ入り薄焼き | 親子煮, ごぼうのかりかりサラダ, 果物       | ピザまんじゅう     |
| 14 | 火 | さつまいも煮   | 豆腐ハンバーグ, 温野菜, じゃがいもスープ     | スキムスコーン     |
| 15 | 水 | 豆腐煮      | おでん                        | かさね煮        |
| 16 | 木 | ヨーグルト    | 五目御飯, エビフライ, 即席漬け, すまし汁    | かぼちゃケーキ     |
| 17 | 金 | チーズ      | さんまの甘露煮, ゆかり和え, なめこ汁       | せんべい        |
| 18 | 土 |          | きつねうどん, ヨーグルト              |             |
| 20 | 月 | かぼちゃ煮    | 厚揚げのそぼろ煮, ツナサラダ, 果物        | 鬼まんじゅう      |
| 21 | 火 | ふわふわせんべい | 鮭フライタルタルソースかけ, 浅漬け, 白菜の味噌汁 | わんぱく焼       |
| 22 | 水 | ヨーグルト和え  | ドライカレー, 野菜和え               | 芋ようかん       |
| 23 | 木 |          | ~~勤労感謝の日(休園)~~             |             |
| 24 | 金 | ポテト煮     | ツナときのこのスパゲティ, 竹輪サラダ, 果物    | ジャムパン       |
| 25 | 土 |          | ワンタンスープ, 果物                |             |
| 27 | 月 | マッシュポテト  | 鯖のごまだれ焼き, 青菜のえのき和え, 豚汁     | 黒糖蒸しパン      |
| 28 | 火 | ビスケット    | マーボ丼, 中華スープ                | フルーツヨーグルト和え |
| 29 | 水 | さつまいも煮   | 揚げ餃子, 豆腐とわかめの中華スープ         | まいたけおこわ     |
| 30 | 木 | 小魚入り薄焼き  | チリコンカーン, コールスローサラダ, 果物     | ホットスキムビスケット |

