

きゅうしょくだより

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	★朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。秋刀魚や鮭など、旬の魚には脂がたっぷりのって体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。 ★11月1日(木)志布志市平成30年度地震・津波防災シェイクアウト訓練実施に伴い、幼稚園でも毎月行っている訓練と一緒にいきます。訓練後は、避難地に常備しております「非常食カレー」の食体験を行います。非常食カレーとはどうやって作るのか、どんな味がするのか等々、貴重な経験となれば良いと思います。その後、給食でいつものカレーライスを食べます。非常食カレーとの味の違いなど少しでも感じてくれると良いです。 ★11月6日はバス遠足です。 全園児愛情弁当・水筒の準備をお願いします。			1 牛乳 津波避難訓練	2 牛乳	3
風食			非常食カレーの試食 カレーライス 麦茶	ごはん すき焼き風煮 プロッコリーの ドレッシング和え 麦茶	ごはん クイッティオの 白湯スープ 貝だくさん厚焼き卵 麦茶	文化の日
午後			ミルクココア 大学芋	ミルクココア さつま芋餅	ミルクココア フライドさつま芋	ミルクココア ▼どら焼き
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳 食育年中児 おにぎり作り	10 牛乳
風食	ごはん みそ汁 揚げ鶏のみぞれかけ ひじき豆 麦茶	バス遠足 全園児愛情弁当 	バターパン かぼちゃのスープ ガーリックバターチキン 牛乳	ごはん すき焼き風煮 プロッコリーの ドレッシング和え 麦茶	ごはん みそ汁 あじの香味揚げ うの花炒り煮 麦茶	肉玉うどん 小松菜と もやしのおえ物 麦茶
午後	ミルクココア ▼レモンケーキ	牛乳 ▼クリームパン	麦茶 そばろおにぎり	ミルクココア さつま芋餅	ミルクココア フライドさつま芋	ミルクココア ▼どら焼き
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳 10・11月お誕生会	17 牛乳
風食	ごはん 中華スープ 白身魚フライ 炒めなます 麦茶	きのこクリームライス 白菜と ツナのごま酢あえ みかん 麦茶	黒糖パン 大豆のスープ あおさの スパゲッティー 牛乳	さんまの蒲焼丼 みそ汁 じゃが芋きんぴら 麦茶	炊込みごはん 鶏のから揚げ ミモザサラダ 塩ゆで枝豆・みかん おたのしみケーキ 麦茶	温そうめん さつま芋の甘煮 きゅうりと 長芋の酢の物 麦茶
午後	ミルクココア 卵サンド	ミルクココア ▼チーズ蒸しケーキ	麦茶 焼きおにぎり	ミルクココア さつま芋パイ	ミルクココア 豆乳蒸しパン	ミルクココア ▼パウムクーヘン
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23	24 牛乳
風食	ごはん みそ汁 ぶりの幽庵焼き ほうれん草の おかが和え 麦茶	ごはん 五目汁 豚肉とキャベツの みそ炒め りんご 麦茶	コッパン ビーフシチュー 白菜とハムのマリネ 牛乳	ごはん みそ汁 かれの甘辛揚げ もやしのナムル 麦茶	勤労感謝の日 	
午後	ミルクココア さつま芋の磯部天	ミルクココア ▼ミニワッフル	麦茶 昆布のおにぎり	ミルクココア クリームサンド		和風スパゲッティー ツナサラダ 麦茶
午前	26 牛乳	27 牛乳 給食会議	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	ミルクココア ▼ソフトクレープ
風食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん いんげんのごま和え 麦茶	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き キャベツの中華あえ 麦茶	ミルクパン 野菜のスープ 鶏肉の照り焼き こぼろのマヨコーンと和え 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉のマーマレード炒め 野菜サラダ 麦茶	ごはん みそ汁 魚のコーンチーズ焼き ひじきのさっぱりサラダ 麦茶	
午後	ミルクココア ほうれん草のカップケーキ	ミルクココア ▼源氏パイ	麦茶 わかめおにぎり	ミルクココア バナナケーキ	ミルクココア ちんすこう風	

いい歯の日

「いいは」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」として日本歯科医師会によって制定されました。毎食後、あまり力を入れすぎずに、1本1本でいい歯にみがきましょう。いつまでも自分の歯でおいしくごはんを食べたいですね。

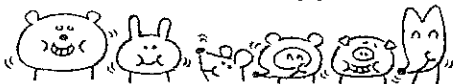


《さつま芋の蒸しパン 約6個分》 ~ご家庭でぜひ作ってみてください♪~

- ・さつま芋 120~150g
 - ・卵 1個
 - ・砂糖 30g前後
 - ・牛乳 100ml
 - ・サラダ油 24g
 - ・ホットケーキ粉 150g
1. さつま芋はきれいに洗って1cm角に切り、茹でて冷ます。(電子レンジでも可)
 2. 卵を割りほぐし、砂糖を加える。(砂糖は芋の甘さで加減してください)
 3. 2に牛乳、サラダ油を加えて混ぜ、ホットケーキ粉を加えて混ぜる。
 4. 冷ましておいたさつま芋を加え、さっくり混ぜたらカップに移す。
 5. 蒸気があがった蒸し器で15分程蒸す。
- ※つまようじや竹串を刺して何もついてこなかったら出来上がり♪

よくかんで食べよう

右左右と、順番によくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。食事に歯ごたえのある物を取り入れて無理なくかむ回数が増えるようにしてみたいはいかがでしょうか？



防災の日

いざという時に備えて、ぜひご家族で確認をしましょう。

- ・非常時持ち出し品の準備
- ・避難する場所
- ・地震で倒れやすい物はないか
- ・家族がはぐれた場合の連絡方法

下痢をしたときは...

まず、便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診時に説明できるようにします。便の付いたおむつを持参したり、写真を撮って診てもらおうと診断の手助けになることがあります。子どもは胃腸が未熟なのでよく下痢になりますが、ノロウイルス・ロタウイルスを伴う下痢は周囲への二次感染を防ぐため速やかな処理を行います。

<下痢の時の食べ物>

- ◎適しているもの◎
- おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、すりりんご
- ×避けたいもの×
- 柑橘系の果物、生野菜、バターが多いパン
- 油っこいもの、冷たい物、消化の悪い物