

朝晩が冷え込むようになり秋も深まってきました。秋から冬への移り変わりを感じるこの時期は、風邪や体調不良、感染症も増えてきます。昼間はしっかりと体を動かして遊び、栄養バランスのとれた食事をし、たっぷり睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

① てのひら ② 手の甲 ③ 指の間

④ 指先、つめ ⑤ 手首 ⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りね

感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集める様子からきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきます。

《お知らせ》

★11月5日(火)・・・食育「非常食を食べてみよう」

志布志市地震・津波防災訓練に伴い、訓練後、避難地に常備している「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いいと思います。その後、給食でいつものカレーライスを食べます。味の違いなど少しでも感じてくれると嬉しいです。

★11月26日(火)・・・愛情弁当の日

たんぼぼ以上児は、お弁当・水筒持参です。

ちゅうりっぷ組のみ給食です。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (金)	ごはん もずくのすまし汁 チキンのカルカッタ風 ポテトサラダ・麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、○油、小麦粉	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○牛乳、○おから、かつお節	にんじん、○バナナ、もずく、たまねぎ、コーン、えのきたけ、みつば、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○おからマフィン	おからは食物繊維やカルシウムをたっぷり含み、他にもたんぱく質や炭水化物、カリウムも含まれています。
2 (土)	小おにぎり 肉玉うどん 大豆とひじきのサラダ オレンジ・麦茶	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、○牛乳、牛肉、だいず、卵、油揚げ、ツナ缶、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ	レモンはビタミンCを多く含み、さわやかな酸味の主体であるクエン酸が豊富に含まれています。
3 (火)	地震・津波防災訓練 カレーライス ツナの和え物 バナナ・麦茶	米、じゃがいも、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、コーン、りんご、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●たまご蒸しケーキ	お米を吹き上げた後、乾燥させたものをアルファー米と言います。お湯か水を注ぐだけで、煮炊きせずに美味しいご飯が出来あがります。
6 (水)	ミルクパン コーンスープ 魚の梅ごま焼き ブロッコリーのサラダ 牛乳	○米、○油、○砂糖、砂糖、オリーブ油、ごま	◎牛乳、牛乳、かいわい、○鶏ひき肉、○みそ	ブロッコリー、コーン、カリフラワー、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、レモン果汁、○しょうが、うめ干し、ゆず果皮	◎牛乳 ○麦茶 ○ねぎそばろおにぎり	牛乳中には、たんぱく質や脂肪の細かい粒子がたくさんあり、この粒子に光が乱反射し白く見えるそうです。
7 (木)	ごはん 千切り野菜のスープ 鶏の照焼き 春雨サラダ・麦茶	米、○小麦粉、はるさめ、○砂糖、○油、マヨネーズ、○片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○調製豆乳、○脱脂粉乳、ハム	キャベツ、はくさい、○かぼちゃ、コーン、にんじん、えのきたけ、しいたけ	◎牛乳 ○ミルクココア ○かぼちゃドーナツ	かぼちゃはビタミンEを含んでおり血行を促進し体を温めるので冷え性の緩和に効果が期待できます。
8 (金)	ごはん 里芋のみそ汁 しょうが焼き 白和え・麦茶	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、油、ごま、砂糖、○油	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏肉、みそ、○ヨーグルト、煮干し	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、○こまつな、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○小松菜ヨーグルトスコーン	良い里芋の選び方は剥いてあるものより皮付きでさらに泥付きの方が新鮮です。皮に適度な湿り気があり傷がないものが良いでしょう。
9 (土)	小おにぎり 焼きそば 梅マヨ和え 麦茶	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ちくわ、シーフードミックス	キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、もやし、ピーマン、うめびしお、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ぼたぼた焼き	蓮根には複数の穴が空いていて、向こう側が見渡せることから「将来の見通しが良い」と縁起がよいのでおせちで使われるようになりました。
11 (月)	ごはん すき焼き風 味噌マヨポテト りんご・麦茶	米、○ロールパン、じゃがいも、砂糖、○マヨネーズ、マヨネーズ、油	◎牛乳、豚肉、焼き豆腐、牛肉、○卵、○脱脂粉乳、みそ	りんご、はくさい、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しいたけ、○きゅうり、ねぎ、にら	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド	りんごは、1個ずつ新聞紙で包み、ポリ袋に入れ、冷暗所又は冷蔵庫の野菜室で保存すると美味しさが長持ちします。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
12 (火)	ごはん かぼちゃのみそ汁 鮭のみりん焼き 大根サラダ・麦茶	米、○もちもちドーナツ、ごま油、オリーブ油、ごま、砂糖	◎牛乳、さけ、○脱脂粉乳、みそ、かにかまぼこ、煮干し	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●もちもちドーナツ	大根は葉の色が緑で、みずみずしいもの、ひげ根が少なく、ハリツヤがありずっしりと重みがあるのを選びましょう。
13 (水)	コッペパン ミネストローネ 鶏肉のレモン醤油焼き ひじきの和え物・牛乳	コッペパン、○米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ごま油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、豚肉	トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、コーン、もやし、ひじき、セロリ、レモン果汁、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○しそわかめおにぎり	セロリは茎と葉を切り離して保存すると、鮮度が長持ちします。
14 (木)	ごはん お芋のみそ汁 甘酢鶏天 ほうれん草のお浸し 麦茶	米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○生クリーム、○クリームチーズ、みそ、○卵、油揚げ、卵、煮干し	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、○レモン果汁、葉ねぎ	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズケーキ	さつまいもは、収穫した直後よりも2週間程おいてから食べた方が甘みが増し、おいしく食べれます。
15 (金)	ごはん・野菜スープ チャプチェ チーズサラダ・麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○バター、チーズ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、レタス、しいたけ、コーン、たまねぎ、黄ピーマン、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○玄米フレックツッキー	チャプチェは韓国でおめでたい席やおもてなしの定番料理として食べられているそうです。
16 (土)						
18 (月)	ごはん 大根のみそ汁 揚げ魚のねぎダレ 野菜サラダ・麦茶	米、○メロン蒸しケーキ、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、かれい、○脱脂粉乳、みそ、煮干し	にんじん、だいこん、コーン、えだまめ、しめじ、葉ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ●メロン蒸しケーキ	大根の旬は、晩秋から初冬です。大根の辛みには胃液分泌を高め消化を促す働きがあります。
19 (火)	ごはん・わかめスープ 牛肉とピーマンの細切り炒め みそドレサラダ・麦茶	米、砂糖、油、ねりごま、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、牛肉、卵、○ホイップクリーム、みそ	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○さくらんぼ缶、葉ねぎ、にんにく、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア	みそは大きく分けて米みそ・麦みそ・豆みそ・調合みそに分けられます。国内で生産されている8割が米みそです。
20 (水)	米粉パン キャベツのスープ 鶏肉の変わり焼き 卵サラダ・牛乳	米粉パン、○米、マヨネーズ	◎牛乳、牛乳、鶏肉、卵	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、○塩こんぶ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○昆布おにぎり	パンや洋菓子のイメージがある米粉ですが、白玉粉、上新粉も米粉の一種です。製粉技術が発達し粒子を細かくすることで、パンや洋菓子にも使えるようになりました。
21 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のオイスター炒め 切干大根の旨煮 麦茶	米、○砂糖、○小麦粉、砂糖	◎牛乳、豚肉、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、煮干し	にんじん、たまねぎ、○りんご、ほうれんそう、コーン、チンゲンサイ、しいたけ、切り干しだいこん、グリーンピース、にんにく、しょうが、○レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○りんご蒸しパン	オイスターソースは牡蠣の旨味を濃縮したソースで独特の風味を持ち、煮込み・炒め物料理によく使用されます。
22 (金)	ひじきご飯 鶏肉の南蛮たれ パスタサラダ 塩ゆで枝豆・オレンジ ケーキ・麦茶	米、○食パン、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	鶏肉、○脱脂粉乳、卵、ハム、油揚げ	オレンジ、えだまめ、○いちごジャム、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ○ジャムサンド	 10・11月 お誕生会
25 (月)	ごはん・中華スープ 鶏の竜田揚げ カレーのきんぴら 麦茶	米、○小麦粉、じゃがいも、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、○チーズ、○無塩バター	はくさい、ごぼう、もやし、にら、にんじん、ピーマン、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズ蒸しパン	竜田揚げは、しょうゆ・みりん・酒などで下味をつけ片栗粉をまぶし揚げた料理です。紅葉の名所・奈良の竜田川にちなんだ名称と言われます。
26 (火)	ごはん・みそ汁 焼肉炒め 中華和え 麦茶	米、砂糖、ごま油、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、ハム、みそ、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ピーマン、しいたけ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ	愛情弁当の日 たんぽぽ以上児はお弁当・水筒持参です。ちゅうりつお組のみ給食です。
27 (水)	ココアパン レタスのスープ オーロラチキン ナムル・牛乳	○米、ココアパン、マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、鶏肉	こまつな、もやし、トマト、レタス、たまねぎ、にんじん、○たかな漬、にんにく、レモン果汁	◎牛乳 ○麦茶 ○高菜おにぎり	レタスは鮮度が落ちると苦味が強くなるので早めに使い切りましょう。余ったら冷凍し炒め物・スープ等加熱調理に使えます。
28 (木)	ごはん・すまし汁 魚のコーンチーズ焼き おかか和え・麦茶	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、○無塩バター、かつお節、粉チーズ	ブロッコリー、カリフラワー、こまつな、コーン、えのきたけ、○ほうれんそう、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ほうれん草のケーキ	とうもろこしは、稲・麦と並んで世界三大穀物の一つです。食物繊維をはじめ、たくさんのアミノ酸が含まれています。
29 (金)	ごはん・すまし汁 レバーのから揚げ いろどりサラダ 麦茶	米、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、油	◎牛乳、豚レバー、○脱脂粉乳、ツナ缶、かつお節、牛乳	キャベツ、○パイン缶、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、しめじ、しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、みつば、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○フルーツポンチ	レバーは、必須アミノ酸をバランスよく含む栄養の宝庫と言われています。鉄分やビタミンも多く含まれています。
30 (土)	鮭のクリームパスタ コンソメスープ キャベツのサラダ 麦茶	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま、オリーブ油	◎牛乳、さけ、調製豆乳、牛乳、○脱脂粉乳、ウインナー、無塩バター、みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しめじ、黄ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル	じゃが芋は皮を剥き、そのままにしておくと変色します。水に10分程さらし、水気をきって使いましょう。

※仕入れ等の都合により食材や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。

※午後のおやつは市販のおやつになります。