

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、感染症も増えています。こまめな手洗い・うがいを心がけ体調管理には十分な配慮をお願いします。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。

防災食を食べてみよう!

11月4日(金)県・市の総合防災訓練です。園では、地震津波の避難訓練を行います。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、貴重な経験に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。

食の備えは万全ですか?

最近では、地震だけでなく、台風や大雨等でも避難を余儀なくされることも少なくありません。予期せぬ大規模災害では、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかることもあります。物流機能が停止し、スーパーやコンビニなどに品物が届かない場合や、災害支援物資が3日以上到達しない場合も考えられます。いざという時、慌てないために3日~1週間分の備蓄食品があると安心です。

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ①水...1人当たり1日3ℓ程、お茶や経口補水液もあると良いでしょう。
- ②主食...バックご飯やアルファ米、おかゆ、カップ麺、即席麺、餅、乾パン、缶詰めなど
- ③主菜...魚、肉、大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品やフリーズドライ食品
- ④その他...果物の缶詰、ドライフルーツ、ビスケットやクッキー、栄養補助食品など

ローリングストック法

家族がいつも食べている食材・食品や、好きなものを多めに買って置き、普通の食事で消費したら、使った分を補充し、つねに一定量を家庭に備蓄する方法。今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は様々です。普段から試食し、好みの味を備えておく、災害時のストレスが少しでも軽減されます。

おしらせ

11月29日(火)
愛情弁当の日
たんぼ組以上児は、お弁当・水筒持参です。

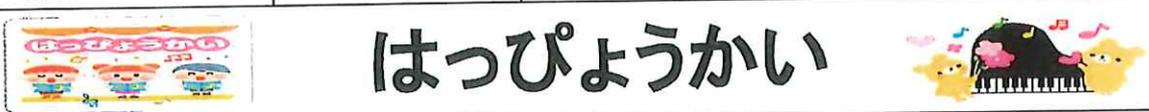


ひまわり組
ちゅうりっぷ組の
み給食です。

いただきます



日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		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 (火)	ごはん・中華スープ ぶりの照り焼き 春雨サラダ 麦茶	米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	◎牛乳、牛乳、ぶり	キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン、にんじん、えのきたけ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●カステラ
2 (水)	ミルクパン・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	ミルクパン、○米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ごま油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ベーコン	トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、もやし、コーン、ひじき、セロリ、レモン果汁、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○菜飯いなり
4 (金)	カレーライス ツナ和え物 みかん 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○甘納豆、あずき、○油、油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○こまつな、黄ピーマン、りんご、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○和風やさい蒸しパン
5 (土)	焼きうどん 肉団子と野菜の和風スープ りんご 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、	◎牛乳、豚肉、鶏肉、○脱脂粉乳、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、ほうれんそう、しょうが、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ●あんぱん
7 (月)	ごはん・みそ汁 揚げ魚の香味ダレ コロコロサラダ 麦茶	米、○ロールパン、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、かれい、○ゆで卵、○脱脂粉乳、みそ、煮干し	だいこん、えだまめ、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、レモン果汁、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○たまごサンド
8 (火)	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛焼き 白和え 麦茶	米、さといも、油、ごま、砂糖	豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、煮干し、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●リングドーナツ
9 (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	ココアパン、○米、マヨネーズ、ごま油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、ハム、○しらす干し	レタス、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、にんにく、レモン果汁	◎牛乳 ○麦茶 ○しらすとゆかりのおにぎり
10 (木)	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのサラダ 麦茶	米、しらたき、砂糖、○グラニュー糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉、牛肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、○卵、○無塩バター	はくさい、ブロッコリー、○バナナ、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○バナナパイ
11 (金)	ごはん・野菜スープ チャプチェ ポテトサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○コーンフレーク、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○バター、○卵	きゅうり、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル、ほうれんそう、しいたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ○フレーククッキー

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
12 (土)	肉玉うどん きゅうりの酢のもの みかん 麦茶	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	◎牛乳、○牛乳、牛肉、卵、○かにかまぼこ、かつお節	みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ●もみじ饅頭
14 (月)	ごはん・みそ汁 さけのみりん焼き じゃが芋きんぴら 麦茶	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、ごま油、ごま、油、砂糖	◎牛乳、さけ、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○卵、○牛乳、みそ、○粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズ蒸しパン
15 (火)	ごはん・すまし汁 レバーの胡麻ソース 野菜サラダ 麦茶	米、フレンチドレッシング、油、片栗粉、ごま、砂糖	◎牛乳、豚レバー、木綿豆腐、○脱脂粉乳、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、しいたけ、みつば、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ハウスカステラ
16 (水)	米粉パン・キャベツスープ 鶏肉の変わり焼き 卵サラダ 牛乳	米粉パン、○米、フレンチドレッシング、砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏肉、卵	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、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
17 (木)	ごはん・みそ汁 豚肉のオイスター炒め 千切り大根の旨煮 麦茶	米、○ロールパン、さつまいも、砂糖、○油、油、○砂糖	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、○きな粉、煮干し	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、赤ピーマン、グリーンピース、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
18 (金)	なめ茸ごはん 鶏白湯フオー 厚揚げのねぎソースかけ りんご・麦茶	米、○食パン、米粉めん、砂糖、ごま油	生揚げ、鶏肉、○脱脂粉乳、干しえび、◎牛乳	りんご、はくさい、なめたけ、もやし、○いちごジャム、にんじん、深ネギ、みつば、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ジャムトースト
19 (土)	 <h1 style="margin: 0;">はっぴょうかい</h1>				
21 (月)	ごはん・すまし汁 かれいの味噌マヨ焼き 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	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、○無塩バター、かつお節、赤みそ	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ごまつな、○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
22 (火)	ごはん・みそ汁 酢鶏 フルーツ牛乳かん 麦茶	米、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、しいたけ、粉かんでん、わかめ、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●シュウクリーム
24 (木)	ごはん 水炊き風煮 マカロニサラダ 麦茶	米、○米粉、○砂糖、マカロニ、○油、マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、ハム	はくさい、にんじん、しめじ、ほうれんそう、きゅうり、深ネギ、キャベツ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○米粉マーブル蒸しパン
25 (金)	※10月・11月お誕生会 和風ピラフ・ぶりの幽庵焼き、かぼちゃサラダ・塩ゆで枝豆・オレンジお楽しみケーキ・麦茶	米、マヨネーズ	ぶり、○脱脂粉乳、ベーコン、無塩バター、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、えだまめ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン、赤ピーマン、しょうが、ゆず果皮	◎牛乳 ○ミルクココア ●丸ぼうろ
26 (土)	鶏肉とキャベツの Pasta 焼きトマトのスープ りんご 麦茶	スパゲッティ、じゃがいも、油	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、ベーコン、粉チーズ	りんご、キャベツ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、しめじ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
28 (月)	ごはん・中華スープ さけの塩焼き じゃが芋のカレー炒め 麦茶	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、さけ、○クリームチーズ、○脱脂粉乳、○生クリーム、○卵	もやし、ピーマン、にんじん、にら、○レモン果汁、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズケーキ
29 (火)	ごはん・みそ汁 鶏の竜田揚げ 炒めなます 麦茶	米、片栗粉、砂糖、油	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、さつまいも、みそ、煮干し	だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ、わかめ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●ソフトクレープ
30 (水)	コッペパン ビーフシチュー 白菜とハムのマリネ りんご・牛乳	じゃがいも、コッペパン、○米、油、砂糖	◎牛乳、牛肉、ハム、牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄ピーマン、レモン果汁、グリーンピース	◎牛乳 ○麦茶 ○きつねおにぎり

※仕入れ等の都合により食材料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繰り返すことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。
 ※午前のおやつは、たんぼほ組以下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、新2号・2号・3号のお友だちが対象となります。
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。