



給食だより



令和 7年 11月 1日 三種たつのご保育園

秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。
朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。



食べこよみ

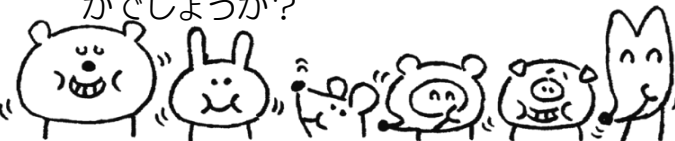
鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節! 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



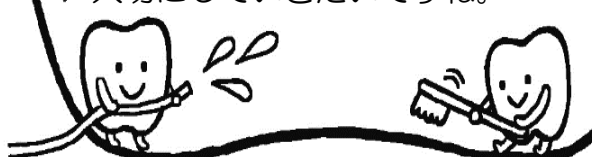
よくかんで食べよう

右左右左と、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みてはいかがでしょうか?



いい歯の日

11月8日はごろ合わせで「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。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」の一環です。1本1本ていねいにみがくこと、何日かに1回はしあげみがきをする、定期的に歯の検診に行くなど、歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。

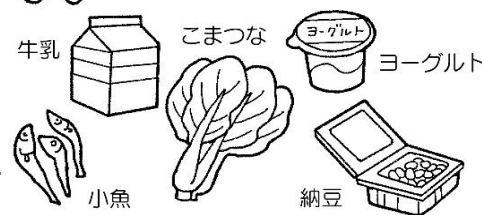
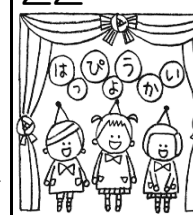


よくかめば
脳が活性化!

よくかむとあごの筋肉が働き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。

11月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
歯を強くするカルシウムが多い食べ物  牛乳 小魚 納豆 ヨーグルト 歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとりましょう。					1 *親子丼 *スープ *果物 お菓子 お茶
3  文化の日	4 *タンメン *ミニ春巻き *ブロッコリー *果物 おにぎり お茶	5 *わかめごはん *大根の味噌汁 *厚焼き玉子 *納豆の中華和え *ウインナー お菓子 お茶	6 *ごはん *すまし汁 *鯖の味噌煮 *のり酢和え *ハッシュドポテト *果物 お菓子 牛乳	7 お誕生会 *じゃこチャーハン *野菜スープ *ハンバーグ *温野菜 *ミニナポリタン *プリン ワッフル お茶	8 *きのこの和風パスタ *スープ *果物 お菓子 お茶
10 *ごはん *中華スープ *鶏肉の マーマレード焼き *添え野菜 *切干大根煮 マドレーヌ お茶	11 *ごはん *豆腐の味噌汁 *ハムオムレツ *温野菜 *春雨の生姜煮 *果物 お菓子 牛乳	12 *ハヤシライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	13 *ごはん *きのこの味噌汁 *焼き魚(鮭) *青菜の きつね和え *三色揚げ大豆 フルーツ ヨーグルト和え	14 *ごはん *すまし汁 *鶏肉のにんにく みそ焼き *パンブキンサラダ *ひじきの炒り煮 バリバリピザ お茶	15 *甘辛ダレの タコライス風 *スープ *果物 お菓子 お茶
17 *ごはん *豆乳スープ *ふわふわ 和風つくね *添え野菜 *れんこんの甘辛炒め お菓子 カルピス	18 *ごはん *すまし汁 *豚肉と大根の みそ煮込み *ナムル *シュウマイ お菓子 お茶	19 *のりごはん *なめこの味噌汁 *カレーの 野菜あんかけ *温野菜 *ジャーマンポテト ポパイケーキ お茶	20 *鶏そぼろ丼 *青菜の味噌汁 *切干大根の ごまマヨサラダ *果物 たこ焼き お茶	21 *かき玉うどん *竹輪の ゆかり揚げ *ほうれん草の のりじゃこ和え *果物 メロンラスク 牛乳	22  発表会
24  振替休日	25 *カレーライス *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け ヨーグルト	26 *ごはん *わかめの味噌汁 *鶏のから揚げ *野菜のおかか和え *さつま芋の金平 *果物 マーマレードマフィン 牛乳	27 *ごはん *けんちん汁 *白身魚の ピザ風焼き *温野菜 *茎わかめソテー お菓子 お茶	28 *ごはん *ミネストローネ *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *マカロニサラダ チーズパイ お茶	29 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶

*予定献立につき内容が変更になる事もあります。