11月 キッチンだより

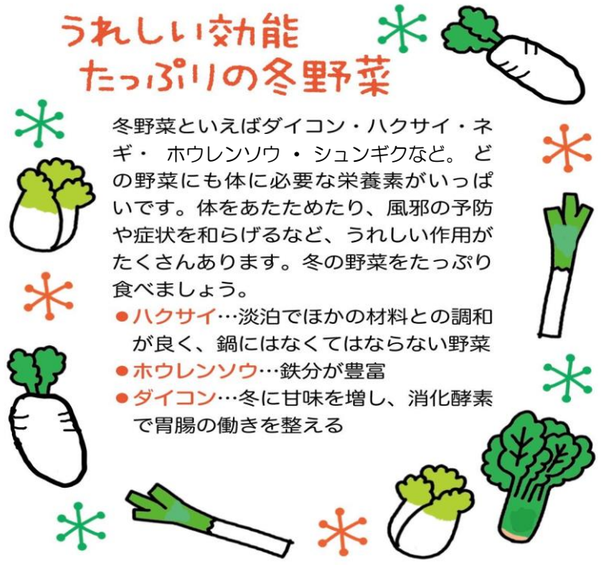
２０１９年 １１月１日
幼保連携型認定こども園　美郷保育園

秋も深まり、旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を知ってもらう良い季節です。ブドウやイチジクは手で皮をむけますし、柿は包丁で切る練習にもなるのではないでしょうか。ビタミンも豊富な果物を、おやつなどで上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

子どもの成長を祝う七五三

１１月１５日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい絵が描かれています。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ ホウレンソウ・シュンギクなど。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

体調不良のときの食事について

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。
体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

下痢のときは、水分が排出されるため脱水症状に注意してください。経口補水液、水、麦茶、薄味のみそ汁などでこまめに水分を補給しましょう。

食事は、刺激のない消化の良いものを。
・ご飯、うどんなどの炭水化物
・青菜、人参、じゃが芋など食物繊維の少ない食品
・白身魚、豆腐、鶏のささみ（鶏ささみは片栗粉をまぶしてから煮ると硬くなりにくいです。）

また、りんごは下痢を緩和してくれるペクチンを多く含むおすすめの食品です。食べやすいようすりおろしてあげましょう。

発熱のときは、汗をたくさんかいて水分が排出されます。水分補給をしっかりとし、脱水に気をつけましょう。体力も落ちているので、食事は胃腸に負担のかからない消化の良いものにしましょう。

便秘のときは、食事量や水分量の不足が考えられます。便の量を増やし、便通を促進する、食物繊維の多い食品を食べるようにしましょう。
・さつま芋、里芋、かぼちゃ、ごぼうなどの野菜
・柑橘系の果物

便通を良くするには、腸内環境を整えることも大切です。悪玉菌の増殖を抑制する乳酸菌が豊富な、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に取り入れましょう。

体調不良のときには、糖分の多いジュースやお菓子は症状を悪化させる可能性もあります。できるだけ控えるようにしましょう。

下痢、軟便などの症状により食事の変更をされる場合は、登園時に必ず職員にお伝えください。

11月の献立

28日はお弁当の日

日	曜	メニュー	おやつ
1	金	ご飯　鶏肉のマーマレード焼き　カレービーフン　豆腐のすまし汁	牛乳　おやつチヂミ
2	土	うどん　野菜の酢の物　りんご	お茶　マフィン
3	日	文化の日	
4	月	振替休日	
5	火	ご飯　すき焼き風煮物　きゅうりのゆかり和え　じゃが芋のみそ汁	牛乳　オレンジ風味のフレンチトースト
6	水	ご飯　鮭のパン粉焼き　切干し大根の煮物　かぼちゃのみそ汁	牛乳　クラッカーピザ
7	木	野菜ラーメン　中華風ローストチキン　ナムル　バナナ	お茶　おにぎり
8	金	ご飯　ミートグラタン　ブロッコリーサラダ　キャベツのスープ	牛乳　ココア蒸しケーキ
9	土	スパゲティナポリタン　野菜スープ　バナナ	お茶　マフィン
10	日		
11	月	ご飯　豚肉の生姜焼き　ポテトサラダ　白菜のみそ汁	牛乳　チーズボール
12	火	ご飯　かれいのムニエル　れんこんきんぴら　さつまいものみそ汁	牛乳　五平もち
13	水	カレーライス　かぼちゃコロッケ　ひじきサラダ	フルーチェ　おせんべい
14	木	ご飯　鶏肉のケチャップがらめ　ブロッコリーのさっぱりサラダ 豆乳スープ	牛乳　じゃこトースト
15	金	お赤飯　松風焼き　五目和え　お麸のすまし汁	牛乳　紅白みたらしだんご （１歳児）かぼちゃのおやき
16	土	焼きそば　野菜スープ　バナナ	お茶　マフィン
17	日		
18	月	ご飯　鶏むね肉の甘酢がらめ　春雨のツナマヨサラダ 中華コーンスープ	牛乳　じゃが芋のおやき
19	火	ご飯　玉子焼き　五目豆煮　うどん豚汁	牛乳　ミルクくずもち
20	水	チキンピラフ　えびフライ　カラフルサラダ　かぼちゃのポタージュ	牛乳　誕生日ケーキ
21	木	ご飯　鶏肉のマヨネーズ焼き　キャベツとベーコンのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳　ふかし芋
22	金	ご飯　豚肉のケチャップ炒め　れんこんサラダ　大根のすまし汁	牛乳　柿　クッキー
23	土	勤労感謝の日	
24	日		
25	月	ご飯　大豆と鶏肉のトマト煮　かぼちゃサラダ　かぶのスープ	牛乳　おやつ塩焼きそば
26	火	ご飯　ハンバーグ　スパゲティのさっぱりサラダ　白菜のみそ汁	牛乳　手作りプリン
27	水	ご飯　かき揚げ　納豆和え　なすのにゅうめん汁	牛乳　ポンデケージョ
28	木	お楽しみランチの日（手作りお弁当のご用意をお願いします）	牛乳　手作りパン
29	金	ご飯　さばの竜田揚げ　切り干し大根のサラダ　さといものみそ汁	牛乳　チーズスティック春巻き
30	土	焼きそば　野菜スープ　りんご	お茶　マフィン

１ヵ月の平均値は　エネルギー496kcal　たんぱく質18.2g　脂質14.2g　塩分1.7gです

11月 キッチンだより【離乳食】

2019年 11月1日
幼保連携型認定こども園
美郷保育園

秋も深まり、旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を知ってもらう良い季節です。手にとって、香りを感じてもらうのは、食育にもなりますよ。ビタミンも豊富な果物を、おやつなどで上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ ホウレンソウ ・ シュンギクなど。どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

食事の前後は手をきれいに！

食事前の手洗いは、「さあ、これからごはんですよ」の合図にもなり、とても大切です。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね。」と、ことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね。」「お口きれいに拭いて、さっぱりしようね。」などとことばかけをしながら、おしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

体調不良のときの食事について

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。
体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

下痢のときは、水分が排出されるため脱水症状に注意してください。赤ちゃん用の経口補水液、水、麦茶、薄味のみそ汁などでこまめに水分を補給しましょう。母乳やミルクは普段通りで大丈夫です。

食事は、刺激のない消化の良いものを。
・ご飯、うどんなどの炭水化物
・青菜、人参、じゃが芋など食物繊維の少ない食品
・白身魚、豆腐、鶏のささみ（鶏ささみは片栗粉をまぶしてから煮ると硬くなりにくいです。）

また、りんごは下痢を緩和してくれるペクチンを多く含むおすすめの食品です。食べやすいようすりおろしてあげましょう。

発熱のときは、汗をたくさんかいて水分が排出されます。水分補給をしっかりとし、脱水に気をつけましょう。体力も落ちているので、食事は胃腸に負担のかからない消化の良いものにしましょう。

便秘のときは、食事量や水分量の不足が考えられます。便の量を増やし、便通を促進する、食物繊維の多い食品を食べるようにしましょう。
・さつま芋、里芋、かぼちゃ、ごぼうなどの野菜
・柑橘系の果物

便通を良くするには、腸内環境を整えることも大切です。悪玉菌の増殖を抑制する乳酸菌が豊富な、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に取り入れましょう。

体調不良のときには、糖分の多いジュースやお菓子は症状を悪化させる可能性もあります。できるだけ控えるようにしましょう。

下痢、軟便などの症状により食事の変更をされる場合は、登園時に必ず職員にお伝えください。

11月の献立

※午前中は、水分補給として
お茶（牛乳）を出します。

日	曜	12～18か月頃	9～11か月頃	7～8か月頃
1	金	ご飯　鶏肉の照り焼き　キャベツの炒め煮　すまし汁　＜コーンケーキ＞	軟飯　鶏肉の煮物　キャベツの煮びたし　すまし汁　＜コーンケーキ＞	お粥　豆腐の煮物　人参とキャベツの煮物　すまし汁
2	土	うどん　野菜の和え物　りんご　＜マフィン＞	うどん　野菜の煮びたし　りんご　＜マフィン＞	野菜うどん　りんご
5	火	ご飯　すき焼き風煮物　きゅうりの和え物　みそ汁　＜フレンチトースト＞	軟飯　豆腐と野菜煮　きゅうりの和え物　みそ汁　＜ミルクトースト＞	お粥　豆腐と野菜煮　きゅうりとキャベツの煮物　みそ汁
6	水	ご飯　鮭のパン粉焼き　大根の煮物　みそ汁　＜チーズ入りケーキ＞	軟飯　鮭のあんかけ　大根の煮物　みそ汁　＜チーズ入りケーキ＞	お粥　鮭のあんかけ　大根と人参の煮物　みそ汁
7	木	野菜ラーメン　鶏肉の煮物　もやしの和え物　バナナ　＜おにぎり＞	野菜うどん　鶏肉の煮物　もやしの和え物　バナナ　＜おにぎり＞	野菜うどん　鶏ささ身の煮物　きゅうりの煮びたし　バナナ
8	金	ご飯　ミートグラタン　ブロッコリー和え　スープ　＜プレーンケーキ＞	軟飯　ミートグラタン風　ブロッコリー和え　スープ　〈プレーンケーキ〉	お粥　豆腐の煮物　ブロッコリーと人参の煮物　スープ
9	土	スパゲティナポリタン　スープ　バナナ　＜マフィン＞	やわらかスパゲティ　スープ　バナナ　＜マフィン＞	野菜うどん　バナナ
11	月	ご飯　豚肉の炒め物　ポテトサラダ　みそ汁　＜蒸しパン＞	軟飯　豚肉のあんかけ　じゃが芋の和え物　みそ汁　＜蒸しパン＞	お粥　鶏ささ身の煮物　じゃが芋と人参の煮物　みそ汁
12	火	ご飯　かれいのムニエル　れんこんきんぴら　みそ汁　＜五平もち＞	軟飯　かれいの煮付け　人参とかぼちゃの煮物　みそ汁　＜おにぎり＞	お粥　かれいの煮付け　人参とかぼちゃの煮物　みそ汁
13	水	カレーライス　コロッケ　キャベツサラダ　＜ヨーグルト　おせんべい＞	軟飯　肉じゃが　キャベツ和え　すまし汁　＜ヨーグルト　おせんべい＞	お粥　豆腐の煮物　キャベツとりんごの煮物　すまし汁
14	木	ご飯　鶏肉の揚げ物　ブロッコリーサラダ　スープ　＜じゃこトースト＞	軟飯　鶏肉の煮物　ブロッコリー和え　スープ　＜ミルクトースト＞	お粥　鶏ささ身煮　ブロッコリーと人参の煮物　スープ
15	金	ご飯　肉団子　ほうれん草の和え物　すまし汁　＜かぼちゃのおやき＞	軟飯　やわらか肉団子　ほうれん草煮　すまし汁　＜かぼちゃのおやき＞	お粥　豆腐の煮物　ほうれん草と人参の煮物　すまし汁
16	土	やわらか焼きそば　スープ　バナナ　＜マフィン＞	あんかけうどん　スープ　バナナ　＜マフィン＞	野菜うどん　バナナ
18	月	ご飯　鶏肉のたれがらめ　きゅうりのサラダ　スープ　＜じゃが芋のおやき＞	軟飯　鶏肉のあんかけ　きゅうりの和え物　スープ　＜じゃが芋のおやき＞	お粥　鶏ささ身煮　きゅうりと人参の煮物　スープ
19	火	ご飯　玉子焼き　人参とかぼちゃの煮物　うどんみそ汁　＜ミルクくずもち＞	軟飯　煮豆腐　人参とかぼちゃの煮物　うどんみそ汁　＜ミルクくずもち＞	お粥　豆腐の煮物　人参とかぼちゃの煮物　うどんみそ汁
20	水	ご飯　えびフライ　ブロッコリーサラダ　スープ　＜誕生日ケーキ＞	軟飯　かれいの煮付け　ブロッコリーサラダ　スープ　＜誕生日ケーキ＞	お粥　かれい煮　ブロッコリーと玉ねぎの煮物　スープ
21	木	ご飯　鶏肉のマヨ焼き　キャベツとベーコンのソテー　みそ汁　＜ふかし芋＞	軟飯　鶏肉の煮物　キャベツの煮びたし　みそ汁　＜ふかし芋＞	お粥　鶏ささみの煮物　キャベツと玉ねぎの煮物　みそ汁
22	金	ご飯　豚肉のケチャップ炒め　れんこんサラダ　すまし汁　＜柿　クッキー＞	軟飯　豚肉のあんかけ　きゅうりのサラダ　すまし汁　＜柿　おせんべい＞	お粥　豆腐のあんかけ　きゅうりと人参の煮物　すまし汁
25	月	ご飯　鶏肉のトマト煮　かぼちゃサラダ　スープ　＜おやつやわらか焼きそば＞	軟飯　鶏肉の煮物　かぼちゃの和え物　スープ　＜おやつあんかけうどん＞	お粥　鶏ささ身の煮物　かぼちゃと玉ねぎの煮物　スープ
26	火	ご飯　ハンバーグ　スパゲティサラダ　みそ汁　＜手作りプリン＞	軟飯　やわらか肉団子　スパゲティサラダ　みそ汁　＜ヨーグルト＞	お粥　豆腐の煮物　きゅうりと人参の煮物　みそ汁
27	水	ご飯　かき揚げ　納豆和え　にゅうめん汁　＜チーズ入りケーキ＞	軟飯　納豆和え　野菜の煮物　にゅうめん汁　＜チーズ入りケーキ＞	お粥　納豆和え　野菜の煮物　にゅうめん汁
28	木	ご飯　鶏肉の煮物　かぼちゃの甘煮　みそ汁　＜手作りパン＞	軟飯　鶏肉の煮物　かぼちゃの甘煮　みそ汁　＜手作りパン＞	お粥　鶏ささ身の煮物　かぼちゃの煮物　みそ汁
29	金	ご飯　さばの竜田揚げ　大根のサラダ　みそ汁　＜プレーンケーキ＞	軟飯　かれいの煮付け　大根の和え物　みそ汁　＜プレーンケーキ＞	お粥　かれいの煮付け　大根と人参の煮物　みそ汁
30	土	やわらか焼きそば　スープ　りんご　＜マフィン＞	あんかけうどん　スープ　りんご　＜マフィン＞	野菜うどん　りんご