

令和元年11月1日  
白帆台保育園

さまざまな色の葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。肌を感じられる風も涼しさから冷たさにかわり、少しずつ冬の足音が聞こえてきたようです。

寒さに負けず元気いっぱいにご過ごせるよう、バランスの良い食事を心がけていきましょう♪

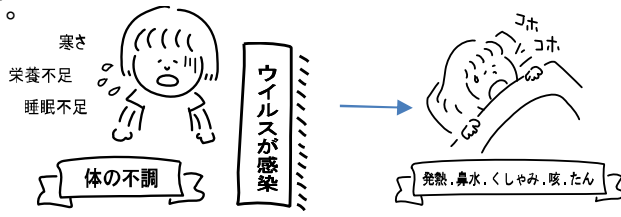


## 栄養たっぷり・あったかごはんて風邪予防

11月、秋から冬へと移り変わるこの時期は、子どもたちが体調を崩しやすくなる季節です。予防するには、日頃からウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとする事、そして手洗い、うがいなど衛生面に注意することが大切です。今回は抵抗力を補うための食事のポイントをお伝えします。

### 体調を崩しやすい理由

寒い季節は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が渇いたりして、防御力がおちやすいと言われています。また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力も低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。



### タンパク質で抵抗力アップ!

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

### ビタミンCで免疫力アップ!

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力をつけ、風邪の予防に役立ちます。



ブロッコリー・じゃがいも・キャベツ・キウイ・いちご

### ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・チーズなど

### 亜鉛で抵抗力アップ!

疲労回復や新陳代謝を活発にし、抵抗力を高めます。



レバー・貝類・大豆製品など

### 体を温める食材・料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は、体を温める作用があると言われています。ニラ・たまねぎは、しっかり火を通せばたくさん食べることができます。しょうがは刺激性がありますが、少量でもからだを温めてくれるので、味を見ながら適量使用しましょう。雑炊やうどん・スープ・鍋物の料理は、寒い季節にもってこいのほかほか料理です。手軽に調理でき、体を温めてくれるので冬にはかかせない料理ですね。様々な食材、味で変化をつけ、ほかほか料理を楽しみましょう♪

また、冬野菜のだいこん・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、嬉しい作用がたくさんあります。冬の野菜もたっぷり食べましょう。

### 体をあたためるメニュー

鍋・おでん・うどん・雑炊おじや・スープ・スープ煮・グラタンなど

### 体をあたためる食材

ネギ・ニラ・しょうが・にんにく・たまねぎ・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこんなど



## こ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ことをお参りします。

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」という意味合いと、延命長寿を願う意味が込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴や亀・松竹梅など、縁起の良い図案が描かれています。



# 11月の予定献立表



※ 未満児は、午前水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			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金	ご飯、魚の野菜あんかけ、れんこんのごま和え、豆腐のみそ汁	米、さつまい、じゃが芋、片栗粉、油、押麦、しらたき、砂糖、ぎょうざの皮、三温糖	魚、豆腐、みそ、油揚げ、バター、ごま、牛乳、チーズ	ほうれん草、蓮根、人参、キャベツ、玉葱、ねぎ、えのきたけ、干しぶどう、赤ピーマン、わかめ、りんご	牛乳、アップルボテトパイ、(未)チーズ
2土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
3日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
4月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クッキー
5火	ご飯、豚肉のケチャップ炒め、ポテトツナのチーズ焼き、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉、みそ、ツナ、チーズ、ごま、牛乳	玉葱、人参、大根、なめこ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ、わかめ、みかん	牛乳、みかん、コロコロごまクッキー
6水	ご飯、魚のフライ、わかめの酢の物、里芋のみそ汁	米、里芋、パン粉、小麦粉、押麦、油、ウエハース、砂糖	魚、みそ、豚肉、牛乳	キャベツ、人参、白菜、きゅうり、わかめ、えのきたけ、玉葱、寒天、桃缶、りんご果汁	牛乳、桃の寒天、ウエハース
7木	ご飯、中華風ローストチキン、パンソース、野菜スープ	米、じゃが芋、米粉、砂糖、押麦、春雨、油、ごま油、三温糖	鶏肉、卵、ベーコン、ごま、牛乳	玉葱、人参、きゅうり、ほうれん草、しめじ、マーマレード、コーン缶	牛乳、マーマレード米粉マフィン
8金	ご飯、さんまのかば焼き、切干大根の磯和え、白菜と揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまい、片栗粉、押麦、油、三温糖、ごま油	魚、みそ、生揚げ、卵、ちくわ、豆乳、ごま、牛乳	白菜、人参、きゅうり、切干大根、ねぎ、青のり	牛乳、さつまいもあんのどら焼き
9土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、チーズ
10日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クラッカー、せんべい
11月	ご飯、ぶりの照り焼き、スパゲッティのサラダ、豚汁	米、さつまい、じゃが芋、スパゲッティ、押麦、こんにやく、三温糖、マヨネーズ、砂糖、油	魚、みそ、豚肉、ハム、ごま、牛乳	人参、大根、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	牛乳、いもけんぴ
12火	ご飯、豆腐ハンバーグのきのこソース、キャベツのごまネーズ和え、ほうれん草のスープ	米、じゃが芋、片栗粉、押麦、砂糖、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油	豆腐、豚肉、牛肉、きな粉、脱脂粉乳、ハム、豆乳、ツナ、ごま、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、舞茸、人参、しめじ、コーン缶、ひじき	牛乳、ミルクくずもち
13水	ご飯、魚のりんごソースがけ、ほうれん草の納豆和え、さつまいものみそ汁	米、さつまい、片栗粉、押麦、油、三温糖	魚、みそ、チーズ、油揚げ、納豆、ちくわ、牛乳	ほうれん草、人参、キャベツ、白菜、玉葱、ごぼう、ねぎ、りんご	牛乳、ライスピザ
14木	ご飯、豚肉のカレー風味炒め、大豆のコロコロサラダ、はんぺんのすまし汁	米、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま油、せんべい	豚肉、大豆、はんぺん、みそ、小魚、ごま、牛乳	人参、玉葱、アスパラ、キャベツ、小松菜、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、コーン缶、柿	牛乳、柿、小魚(未)せんべい
15金	赤飯、豆腐入り松風焼き、五目和え、ふかしのすまし汁【七五三のお祝い】	米、もち米、白玉粉、パン粉、三温糖、片栗粉、米、砂糖	鶏肉、豆腐、ふかし、油揚げ、みそ、小豆、豆乳、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、大根、蓮根、玉葱、しめじ、ねぎ、わかめ、南瓜	牛乳、紅白みたらしだんご、(1歳児)かぼちゃのおやき
16土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
17日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
18月	ご飯、生揚げのそぼろ煮、かぼちゃとブロッコリーのサラダ、春雨のスープ	米、さつまい、グラニュー糖、押麦、春雨、小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ウエハース	生揚げ、卵、ちくわ、豚肉、ハム、豆乳クリーム、豆乳、牛乳	南瓜、ブロッコリー、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、わかめ、青のり	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
19火	肉うどん、天ぷら、キャベツの昆布和え、バナナ	ゆでうどん、米、さつまい、小麦粉、油、押麦、三温糖、ごま油	牛肉、ちくわ、しらす干し、ごま、鶏肉、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり、人参、ねぎ、昆布、ひじき、青のり、バナナ	お茶、焼きおにぎり
20水	ご飯、えび玉あんかけ、鶏肉と野菜のマヨネーズ和え、めつた汁	米、焼きそばめん、さつまい、片栗粉、押麦、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油	卵、鶏肉、えび、みそ、豚肉、チーズ、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、しめじ、ごぼう、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
21木	ご飯、豚カツ、小松菜の白和え、けんちんうどん汁	米、里芋、じゃが芋、春巻きの皮、パン粉、油、小麦粉、干しうどん、押麦、ごま、三温糖	豚肉、油揚げ、豆腐、ちくわ、納豆、チーズ、ごま、牛乳	小松菜、人参、大根、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、ひじき、青のり	牛乳、じゃが芋と納豆の春巻き
22金	カレーピラフ、鶏肉の竜田揚げ、マカロニサラダ、きのこのスープ【誕生会】	米、さつまい、ホットケーキ粉、片栗粉、油、マカロニ、マシュマロ、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、生クリーム、卵、バター、ベーコン、牛乳	人参、かぶ、白菜、ブロッコリー、玉葱、しめじ、キャベツ、えのきたけ	牛乳、誕生日ケーキ
23土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
24日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
25月	ご飯、豚肉のもち米蒸し、ほうれん草の海苔和え、切り干し大根のみそ汁	米、里芋、もち米、押麦、片栗粉、油、ごま油	豚肉、みそ、おから、油揚げ、ちくわ、パイ、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、切干大根、干し椎茸、海苔、わかめ、莓ジャム、りんご	牛乳、りんご、くるくるパイ
26火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖、砂糖	豆乳クリーム、牛乳	さつまいも	牛乳、手作りパン
27水	ご飯、さけのごまみそ焼き、きゅうりのゆかり和え、ワンタンスープ	米、じゃが芋、米粉、押麦、ワンタンの皮、三温糖、油	魚、豆腐、豚肉、しらす干し、みそ、ごま、かつお節、牛乳	白菜、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、人参、しめじ、ねぎ、青のり	牛乳、お好み揚げボール
28木	ご飯、おから入りミートボール、ビーフンのカレーソーテー、白菜のみそ汁	米、さつまい、ビーフン、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖、ドックパン、砂糖、油	鶏肉、みそ、おから、豆腐、油揚げ、ウインナー、牛乳	白菜、人参、玉葱、もやし、キャベツ、蓮根、ピーマン、ねぎ、きくらげ、ひじき	牛乳、ホットドック
29金	カレーライス、かぼちゃコロッケ、コールスローサラダ	米、じゃが芋、玄米フレーク、油、マシュマロ、砂糖、マヨネーズ、コロッケ、ウエハース	豚肉、ツナ、ハム、脱脂粉乳、バター、牛乳、ヨーグルト	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、桃缶、みかん缶、バナナ	フルーツヨーグルト、マシュマロおこし、(未)ウエハース
30土	牛乳、パン【以上児発表会】	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 ..... エネルギー(530kcal)、たんぱく質(18.5g)、脂質(15.6g)、食塩(1.8g)  
☆未満児 ..... エネルギー(472kcal)、たんぱく質(16.8g)、脂質(15.1g)、食塩(1.6g)



令和元年11月1日  
白帆台保育園

朝夕はひときわ冷え込み、冬の訪れが近くなったことを感じる季節になりました。たまご組の子ども達は、寒さにも負けず元気いっぱい過ごしています。

寒くなってくるこの時期は、根菜が美味しい季節です。今が旬の根野菜は、栄養価が高く、体を温めてくれます。旬の野菜をたくさん食べて、毎日元気に過ごしましょう。



### 旬の野菜【大根・蓮根】

◎大根・・・ ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は辛みが強く、また葉に近い部分はビタミンが豊富でサラダ向きです。中間部は甘みがあり、煮込むと軟らかくなる為、離乳期にピッタリ。シチューやスープにすれば、体も更に温まります。



◎蓮根・・・ 食物繊維が豊富で、ビタミンCや鉄分も多い野菜です。離乳食では、トロトロにしにくいので、後期(カミカミ期)からがお勧めです。刻んでさっと煮るとシャキシャキ、大きく切って煮ればほっくり、すりおろして加熱するともちりと調理法でいろいろな食感が楽しめます。



### ★ 鉄分不足に気を付けましょう! ★

赤ちゃんは生後9カ月頃になると、つかまり立ちや伝い歩きなどにより運動量が増加し、成長が早くなるので体内の鉄分が不足気味になります。また、1歳を過ぎてたくさん牛乳を飲む場合にも、牛乳が鉄分の吸収を妨げ鉄欠乏性貧血になる傾向があります。フォローアップミルクは牛乳の代わりに飲むことで、離乳食に不足している栄養を補う役割がありますが、肝心の離乳食を食べなければ意味がありません。離乳食からも鉄分を摂るように心掛けたいものです。

鉄分の多い食品として、**納豆、小松菜、高野豆腐、ひじき、赤身肉、赤身魚**などがあります。難しく考えず、赤ちゃんの食欲やご機嫌など、その日の状況に合わせ、3日単位で足りない栄養を多めに取るようにして、ゆったりとした気持ちで進めましょう。

### 鉄分たっぷり離乳食レシピを紹介します!

#### まぐろと小松菜の煮物

《作り方》

- ① まぐろの刺身1切れ(15g)、小松菜30gは、軟らかく茹でて粗みじん切りにする。
  - ② しょうゆ、砂糖で味付けした出し汁の中に、小麦粉や片栗粉でまぶしたまぐろを入れ、弱火で煮る。魚に火が通ったら、小松菜も一緒に煮る。
  - ③ 魚を食べやすい大きさにほぐし、小松菜も一緒に添える。
- ※魚や肉に小麦粉や片栗粉をまぶしてから、茹でたり煮たりすると、仕上がりがとろみが出てパサつきを抑えてくれます。

### 魚をおいしくたべよう



◎魚に関心をもちましょう... 日本で獲れる海水魚は実に豊富で、なんとその種類は約4200種。日本の近海は魚の宝庫です。魚売り場に目を向ければ、季節ごとにいろいろな魚が並んでいます。魚の住んでいる場所を想像しながら、自然の恵みに感謝して「魚」を食べることができたらいいですね。

◎魚に多く含まれる栄養素... 魚には、子どもたちの健康増進に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、世界の研究結果から、魚を食べることは、将来の生活習慣病予防につながることもわかっています。

#### たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

#### カルシウム

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

#### ビタミン

青魚に多く含まれるビタミンB2は、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を抑制します。

#### DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力を高めます。

#### EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます。

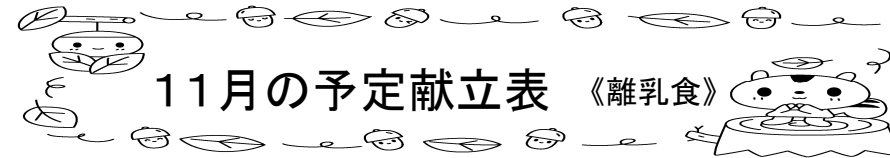
#### タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

### ★今が旬の「鮭」



秋が旬の「鮭」は、脂ののって美味。塩焼き等、シンプルな調理で味わいましょう。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の種類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。



### 11月の予定献立表 《離乳食》

※午前中は、水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

日付	1才～1才6カ月以降	9～11カ月頃
1金	ご飯 魚の野菜あんかけ れんこんのごま和え 豆腐のみそ汁〈アップルポテト〉	軟飯 魚の野菜あんかけ れんこんのやわらか煮 キャベツのみそ汁〈アップルポテト〉
5火	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ポテトとツナのチーズ焼き 大根のみそ汁〈みかん、クッキー〉	軟飯 鶏肉のトマト煮 じゃがいもの煮物 大根のみそ汁〈みかん、クッキー〉
6水	ご飯 魚のパン粉焼き わかめの酢の物 里芋のみそ汁〈桃の寒天、ウエハース〉	軟飯 魚のパン粉焼き きゃべつとわかめの煮浸し 里芋のみそ汁〈せんべい、ポーロ〉
7木	ご飯 中華風ローストチキン パンサンスープ 野菜スープ〈米粉のカップケーキ〉	軟飯 鶏肉の煮物 春雨の和え物 野菜スープ〈米粉のカップケーキ〉
8金	ご飯 さんまのかば焼き 切干大根の磯和え 白菜のみそ汁〈さつまいものホットケーキ〉	軟飯 魚のだし煮 切干大根の煮浸し 白菜のみそ汁〈さつまいもマッシュ〉
11月	ご飯 ぶりの照り焼き スパゲッティーサラダ 豚汁〈ふかし芋〉	軟飯 ぶりの照り焼き スパゲッティーサラダ じゃがいものみそ汁〈ふかし芋〉
12火	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ほうれん草スープ〈ミルクくずもち〉	軟飯 豆腐ハンバーグ キャベツの和え物 ほうれん草のスープ〈せんべい、ポーロ〉
13水	ご飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁〈ライスピザ〉	軟飯 魚のりんごソースがけ ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁〈せんべい、ポーロ〉
14木	ご飯 豚肉のカレー炒め 大豆のコロコロサラダ はんぺんのすまし汁〈りんご、ポーロ〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 じゃがいもサラダ すまし汁〈すりおろしりんご、ポーロ〉
15金	赤飯 豆腐入り松風焼き 五目和え ふかしのすまし汁〈かぼちゃのおやき〉	軟飯 豆腐入り松風焼き ほうれん草の煮浸し 大根のすまし汁〈かぼちゃのおやき〉
18月	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ〈プリン〉	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ かぼちゃとブロッコリーのサラダ 春雨スープ〈せんべい、ビスケット〉
19火	うどん ささ身とさつま芋の煮物 キャベツの昆布和え パナナ〈おにぎり〉	うどん ささ身とさつま芋の煮物 キャベツの和え物 パナナ〈せんべい、ポーロ〉
20水	ご飯 炒り卵あんかけ 鶏肉と野菜のマヨネーズ和え めった汁〈焼きそば〉	軟飯 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの煮浸し めった汁〈煮込みうどん〉
21木	ご飯 豚肉と野菜のソテー 小松菜の白和え けんちんうどん汁〈じゃがいものおやき〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の白和え けんちんうどん汁〈じゃがいものおやき〉
22金	カレーピラフ 鶏肉のやわらか煮 マカロニのサラダ きのこのスープ〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 マカロニの和え物 きのこのスープ〈せんべい、ビスケット〉
25月	ご飯 肉団子あんかけ ほうれん草の海苔和え 切り干し大根のみそ汁〈りんご、ポーロ〉	軟飯 肉団子のあんかけ ほうれん草の煮浸し 切り干し大根のみそ汁〈りんご、ポーロ〉
26火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁〈手作りパン〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁〈手作りパン〉
27水	ご飯 鮭のみそ焼き きゅうりのゆかり和え ワンタンスープ〈豆腐のお好み焼き風〉	軟飯 さけのみそ風味煮 きゅうりのゆかり和え ワンタンスープ〈せんべい、ポーロ〉
28木	ご飯 おから入りミートボール ビーフンのカレーソテー 白菜のみそ汁〈ジャムサンド〉	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフンの煮物 白菜のみそ汁〈ジャムサンド〉
29金	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ〈バナナヨーグルト、ウエハース〉	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁〈バナナヨーグルト、ウエハース〉