

# 食育だより

令和6年11月  
ひらた乳児保育園

秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整え睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。そして、冬に備えて豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

# 11月のこんだてひょう

※献立は都合により変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食					ごはん 豚肉のきんぴら炒め 白菜のおかか和え とろろ昆布のすまし汁	ぼんだ組 登山 
おやつ					おにぎり 牛乳	
	4	5	6	7	8	9
昼食	振替休日 	ごはん 手羽中のつけ焼き 切干大根のサラダ 小松菜スープ	炊き込みご飯 煮魚 青菜のなめ茸和え 豆腐のみそ汁	ごはん 大根と鶏肉のてり煮 レンコンのごま酢和え 春菊のみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き やみつきキャベツ 大根のみそ汁	豚丼 みそ汁
おやつ		おにまんじゅう 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	クラッカー	レーズンパン 牛乳	
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 鶏肉のてり焼き 青菜のナムル キャベツのみそ汁	ごはん 豚肉のネギみそ煮 レーズンサラダ ワカメのすまし汁	ごはん 魚のからあげ カラフル和風サラダ いもいもみそ汁	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ニラ玉みそ汁	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 豆菜サラダ 白菜のみそ汁	そばろうどん フルーツ
おやつ	さつま芋のオレンジ煮 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	チーズお好み焼き 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	おにぎり 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
昼食	麻婆豆腐丼 さつま芋サラダ フルーツ チンゲン菜のスープ	ごはん つくね焼き ひじきサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 魚のかば焼き 南瓜のいとこ煮 ミルク豚汁	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 里芋の煮物 かきたま汁	ごはん ポークビーンズ ポパイサラダ 南瓜のスープ	
おやつ	しらすチャーハン 牛乳	ほうれん草パンケーキ 牛乳	ビスケット 牛乳	小倉サンド 牛乳	大学いも 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
昼食	和風スープパスタ 鶏肉のごま焼き ブロッコリーサラダ フルーツ	ごはん 筑前煮 みそドレッシング和え はんぺん汁	ごはん ぶり大根 チキンサラダ 厚揚げのみそ汁	ごはん 豚肉のみそ炒め 長芋の白煮 高野豆腐のみそ汁	ごはん 鶏肉のコンソメ煮 おからサラダ キャベツの和風スープ	プルコギ丼 みそ汁
おやつ	白玉ぜんざい 牛乳	小魚せんべい 牛乳	牛乳もち	昆布の天ぷら 牛乳	おにぎり 牛乳	

## 子どもの成長を祝う七五三

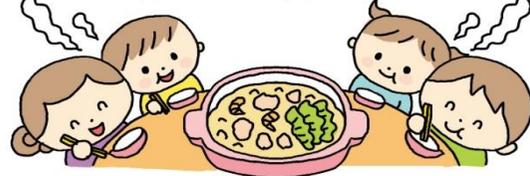


11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身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、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・シヨウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



## 11月24日(いいわしょく)は\*和食の日\*

11月24日は「和食の日」として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

日本の食文化「和食」の特徴

### ●素材の味を引き出す調理法

和食はいかに「素材の味を生かすか」を大切にしています。

### ●優れた栄養バランス

一汁三菜で栄養バランスの取れた食事になります。

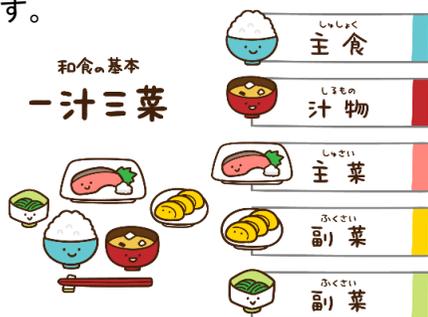
### ●自然の美しさや季節感の表現

季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。

### ●年中行事との密接な関わり

お正月や七夕など、行事ごとの料理があります。

### 和食の基本 一汁三菜



### 【お知らせ】

11月7日(木)は、やきいも会をします。