

日	月	火	水	木	金	土										
1	2	3 文化の日	4	5	6	7 立冬 (りっとう)										
<p><b>【生活習慣病】</b> 乱れた生活習慣が身につくと、将来様々な疾患を引き起します。「偏った食生活」「運動嫌い」は、就学前までに定着してしまいます。今のうちから、健康な体作りに取り組みましょう。</p> <p>●生活の見直しポイント●</p> <p>* 砂糖・塩分をとり過ぎてないか。 * 動物性たんぱく質をとり過ぎてないか。 * 外食が多くなってないか。 * 運動不足ではないか。</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚丼 ほうれん草のナムル みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>		<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌煮 白菜のおかか和え 豆腐のすまし汁</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>誕生会</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ケーキ、牛乳</p>	<p>保育参観 すみれ組 9:30~</p> <p>きのこご飯 豚肉と根菜の煮物 みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
8	9	10	11	12	13	14										
<p><b>【リンゴを食べて医者いらず】</b> リンゴは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉野菜炒め ペイクドじゃが みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>体操教室 保育参観 ばら組 9:30~ クラス懇談会 ひまわり組 16:30~</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豆腐ハンバーグ 人参グラッセ みそ汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>防災訓練</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、秋刀魚の蒲焼 キャベツの中華和え 豚汁、果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p>交通安全教室②</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ささみフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物</p> <p>マドレーヌ、牛乳</p>	<p>クラス懇談会 さくら2組 17:30~</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス サラダ ヨーグルト</p> <p>ビスケット、牛乳 千歳飴 (持ち帰り)</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
15	16	17	18	19	20	21										
<p><b>【七五三】</b> 七五三は、男の子は三歳と五歳、女の子は三歳と七歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。子ども達には解りにくいことかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。園から千歳飴を持ち帰りますので家族みんなで食べながら、子どもの小さい時の思い出話を聞かせてあげてください。きっと目を輝かせて聞いてくれると思います。</p>	<p>集金日</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>体操教室</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>野菜のあんかけ丼 南瓜煮 みそ汁、果物</p> <p>じゃが芋のチーズ焼き 牛乳</p>	<p>内科健診</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ふりかけ おでん、小松菜の和え物 果物</p> <p>さつま芋スティック 牛乳</p>	 <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏つくね 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>野菜のキッシュ、牛乳</p>	<p>身体測定 保育参観 たんぼぼ組 9:30~</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>味噌ラーメン シュウマイ 果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
22 小雪 (しょうせつ)	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28										
<p><b>【栄養いっぱいのおさといも】</b> 人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったと言われています。澱粉が主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。更に筋肉の収縮をスムーズにするうえ塩分排出を進めたりするカリウムをいも類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り消化を助けるため、ぬめりも逃がさず調理しましょう。</p>	<p>「いつもありがとう」 今日は勤労感謝の日。子ども達に社会にはどんな仕事があるか聞いてみると驚くほどよく知っていました。そして、お父さんやお母さん達が自分のために働いてくれていることもちゃんとわかっていました。勤労感謝の日に「いつもありがとう」を言葉にして、伝えたいと思います。</p>	<p>体操教室</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、クリームシチュー キャベツの胡麻マヨネーズ 果物ジュース</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 さつま芋の甘煮 鶏と白菜のスープ 果物</p> <p>お好み焼き、牛乳</p>	<p>カレーパーティー クラス懇談会 さくら1組 17:30~</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、かじきの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>サーターアンダギー 牛乳</p>	<p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>カレーライス サラダ 飲むヨーグルト、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
29	30	<p><b>継続できていますか？「食事のリズム」</b> 新年度には気をつけていた食事のリズムが、だんだんと乱れてきていませんか？幼児期は食事のリズムを作る大事な時期ですので、規則正しい食事の時間、量、質を継続していきましょう。そのためには、体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。また食欲は、「おなかのすいた」という生理的な欲求だけではなく、「おいしそう、みんなでたべたい」という気持ちや今までの食体験にも影響されます。家庭で楽しく食べる習慣も大切にしましょう。</p> <p><b>「栄養価が高くなり、便秘防止にも発酵食品のパワー」</b> 味噌や醤油、酢、キムチ、ぬか漬け、鰹節、チーズ、納豆、ヨーグルトなど私たちの周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。ただし、チーズや調味料、漬物など、食塩をたくさん含む物も多いので注意を！日常の食事に組み合わせながら、継続的にとりましょう。</p>				<p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 466kcal</td> <td>エネルギー 539kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16.3g</td> <td>たんぱく質 19.7g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 14.2g</td> <td>脂 質 16.9g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 217mg</td> <td>カルシウム 237mg</td> </tr> </table>	三才未満児	三才以上児	エネルギー 466kcal	エネルギー 539kcal	たんぱく質 16.3g	たんぱく質 19.7g	脂 質 14.2g	脂 質 16.9g	カルシウム 217mg	カルシウム 237mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 466kcal	エネルギー 539kcal															
たんぱく質 16.3g	たんぱく質 19.7g															
脂 質 14.2g	脂 質 16.9g															
カルシウム 217mg	カルシウム 237mg															
<p><b>【鍋料理は栄養満点！】</b> 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良い栄養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。</p>	<p>防犯訓練</p>  <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 和え物 みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>															

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。