

日	月	火	水	木	金	土															
<p>「食べ物本来の姿を知る機会を！」</p> <p>「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、既に加工されている場合が多いですが、子ども達には、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、私たちが動植物の「命」を頂いていることを理解するきっかけにもなります。</p> <p>ワインでよく聞くポリフェノールって子どもにも良いの？</p> <p>大変注目されているポリフェノール。植物が紫外線から身を守る為に、光合成で作れ出す色素と苦味成分のことをいいます。代表的なものには、お茶のカテキン、そばのルチン、ブルーベリーのアントシアニン、大豆の大豆イソフラボンなどが挙げられます。ポリフェノールは、強い抗酸化力もち、体の組織や細胞を障害から守るうえ、免疫機能を高める作用があります。野菜や豆など、植物性食品を複数組み合わせ、バランスよく摂りましょう。</p>			1	2	3 文化の日	4															
			 <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p>	<p>秋の遠足 (三歳以上児クラス)</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p>	 <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>																
			<p>うどん 里芋田楽 果物</p>	<p>カレーライス 春雨サラダ</p>		<p>お弁当の日</p>															
			<p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>せんべい、牛乳</p>		<p>せんべい、牛乳</p>															
5 寒露 (かんろう)	6	7	8 立冬 (りゅうとう)	9	10	11															
<p>【生活習慣病】 乱れた生活習慣が身につくとうと、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、健康的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> <ul style="list-style-type: none"> * 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>誕生会</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>お子様ランチ</p> <p>お誕生日のケーキ 牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌煮 白菜のおかか和え 豆腐の澄まし汁</p> <p>フライドさつま芋、牛乳</p>	<p>立冬 (りゅうとう)</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>豚丼 ほうれん草のナムル みそ汁、果物</p> <p>みたらし団子、牛乳</p>	<p>防災訓練</p> <p>クッキング (三歳以上児クラス)</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ピザトースト クリームシチュー キャベツのサラダ</p> <p>チャーハン、牛乳</p>	<p>保育参観/懇談会 (三歳以上児クラス) ひまわり組懇談会 16:30 ~</p> <p>ほうじ茶、クッキー</p> <p>うどん かき揚げ 果物</p> <p>おにぎり (チーズおかか) 牛乳</p>	 <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>															
12	13	14	15	16	17	18															
<p>【リンゴを食べて医者いらず！】 りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミン酸を減らし、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、体に良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>交通安全指導</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ささみフライ ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>マシュマロビスケット 牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>パン マカロニグラタン ミネストローネ</p> <p>蒸かし芋、牛乳</p>	<p>七五三 集金日</p>  <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ちらし寿司 (三歳未満児) 赤飯、焼き魚、お浸し 吸い物、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳 千歳飴 (お土産)</p>	<p>ほうじ茶、クッキー</p> <p>ジャージャー麺 もやしの中華和え わかめスープ</p> <p>フライドさつま芋、牛乳</p>	 <p>ほうじ茶、せんべい</p> <p>ツナご飯 おでん お浸し</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>															
19	20	21	22 小雪 (しょうせつ)	23 勤労感謝の日	24	25															
<p>【よく歩いて健康づくり】 朝夕涼しくなってきました。親子散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くことで全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまちは足に係る強い衝撃をやわらげるクッションのやくわりをしてくれる大切な部分です。土ふまちは形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりすると言われています。健康のためにもたくさん歩きましょう。</p>	<p>身体測定</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>きのこご飯、炒り豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁、果物</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	<p>体操教室</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、煮魚 ほうれん草のおかか和え 豚汁</p> <p>ポップコーン、牛乳</p>	<p>小雪 (しょうせつ)</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>セルフおにぎり (以上児) 鶏の唐揚げ みそ汁、果物</p> <p>カップケーキ、牛乳</p>	 <p>ほうじ茶、クッキー</p> <p>秋野菜のカレーライス 春雨サラダ 果物</p> <p>干し芋、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト、麦茶</p>	<p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>															
26	27	28	29	30	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>461kcal</td> <td>575kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.5g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13.8g</td> <td>17.3g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>211mg</td> <td>260mg</td> </tr> </tbody> </table> 			三才未満児	三才以上児	エネルギー	461kcal	575kcal	たんぱく質	18.5g	23.0g	脂質	13.8g	17.3g	カルシウム	211mg	260mg
	三才未満児	三才以上児																			
エネルギー	461kcal	575kcal																			
たんぱく質	18.5g	23.0g																			
脂質	13.8g	17.3g																			
カルシウム	211mg	260mg																			
<p>【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しゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分です。</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>パン、きのこハンバーグ カリフラワーカレーソーテー 南瓜スープ</p> <p>ご飯すいとん、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>パン、南瓜のシチュー 白菜サラダ 果物</p> <p>焼きそば、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>きのこご飯 豚こま天 みそ汁</p> <p>りんごとさつま芋のパイ 牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>肉うどん ひじきとキャベツのサラダ</p> <p>フレンチトースト、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。