



11月のこしだて



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ハヤシライス 白桃ゼリー 	ご飯 ホイコーロー 春雨とカニカマの中華和え さつまいもの甘煮 果物缶(パイナップル) 中華スープ(豆腐・コーン) 	
6	7	8	9	10
ハニーロール ビーフシチュー 牛乳 	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 果物缶(白桃) 味噌汁(大根・わかめ) 	豚丼 竹輪の磯辺揚げ 	さつまいもご飯 タラのマヨネーズ焼き (付)ブロッコリー・コーンソテー 切干大根煮 肉団子の照り煮 果物缶(みかん) 味噌汁(キャベツ・もやし) 	黒糖ロール ミートスパゲティ (付)フライドポテト 牛乳
13	14	15	16	17
丸ロールパン ポトフ チキンガレット 牛乳 	★七五三お祝いメニュー★ ちらし寿司 鶏の照り焼き (付)キャベツ マカロニとハムのカレーマヨ ブロッコリーの和え物 果物缶(白桃) すまし汁(豆腐・わかめ)	中華丼 蒸し焼売 	ご飯 オムレツのデミソースがけ (付)インゲン・人参 キャベツとウインナーのソテー ポテトサラダ 果物缶(みかん) コンソメスープ(玉葱・人参) 	イエローロール キャベツとツナのスパゲティ (付)チキンガレット 牛乳
20	21	22	23	24
ご飯 ミンチカツ (付)キャベツ ほうれん草のごま和え ひじき大豆煮 果物缶(パイナップル) 味噌汁(豆腐・青葱) 	ロールパン 白菜と豚肉の和風スープ たこ焼き 牛乳 	★世界のグルメ(フィリピン)★ ご飯 アドボ マカロニサラダ ピーマンときのこの 果物缶(白桃) コンソメスープ(ほうれん草・人参) 		黒糖ロール みそ焼きうどん (付)ウインナー 牛乳
27	28	29	30	
ハニーロール ポークビーンズ 牛乳 	創立記念日 	マーボー丼 餃子 	わかめご飯 すき焼き風煮 マカロニケチャップソテー さつま芋サラダ 果物缶(パイナップル) 味噌汁(キャベツ・揚げ) 	

今月のスペシャルメニュー

★11月14日 七五三お祝いメニュー

★11月22日 世界のグルメ(フィリピン)

英明幼稚園 住吉



おめでとうございます
七五三

令和5年11月14日(火)のメニュー

ちらし寿司

鶏の照り焼き

マカロニとハムのカレーマヨ

ブロッコリーの和え物

白桃缶

すまし汁(豆腐・わかめ)





『アドボ』 (豚肉の甘酢煮)



豚や鶏の肉を酢に漬けて下味を付け、肉と野菜で煮込んだ料理です。日常的に食べられる伝統的な家庭料理で、それぞれの家庭の味があります。フィリピンは昔スペインの植民地だったこともあり、アドボはスペイン語で『漬け込む』という意味があります。フィリピンは高温多湿な気候のため、酢に漬けることで腐りにくいということから食べられるようになったそうです。

※写真はイメージです。

～フィリピン～

令和5年11月22日(水)



マメ知識

- ・甘酸っぱいものや脂っこい料理が多くあります。暑い国なので、力をつけるためエネルギーがあり保存ができるような味付けになっています。
- ・日本と同じでお米を主食としています。

食事マナー

- ・食事量が多いだけでなく、1日5、6食食べる習慣があります。
- ・スプーンとフォークで食べます。



2023年
11月

給食だより

日が沈むのが日に日に早くなってきました。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、疲れない体をつくるのが大切です。
栄養をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。

この時期 特に摂りたい栄養素

だんだんと気温が低くなってきました。体力が落ちていると、風邪を引きやすくなってしまいます。風邪の主な原因は、寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスが入ることから起こることがほとんどです。

ウイルスに対する**抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラル**を十分に摂り、バランスのよい食事が大切です。

ビタミン

ミネラル



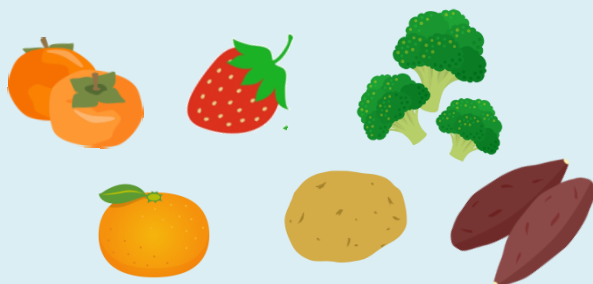
旬の食材を摂る事が
その時期の**体調予防・改善**に
つながります。

ビタミンAを多く含む食品
～ のどや鼻の粘膜を保護 ～

緑黄色野菜



ビタミンCを多く含む食品
～ ウイルスに対する免疫力を高める～



寒くなる季節にオススメの食材

体の芯から温まる食事をしましょう。大根、カブ、ネギなど冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類などバランスよく摂りましょう。食事大切ですが、手洗い、うがいの徹底をすることが重要です。その他には、部屋の換気をこまめに湿度に気を配りましょう。そして、睡眠を十分にとりましょう。

風邪の初期症状の寒気には、血行を促進して体を温める作用がある「生姜」が効果的です。また、強力な殺菌作用があるので、病原菌の撃退に役がかってくれます。



食事を選ぶ力を身に付けましょう♪

ごはん食

ご飯は吸収に時間がかかるため、エネルギーの持久性があります。味噌汁やのりを一緒に摂ることで、不足しがちなミネラルを摂る事が出来ます。

パン食

パンは消化が早く、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意でき、サラダと合わせることでビタミン、海藻サラダでミネラルを摂ることが出来ます。

それぞれの食品にいいところがあるので、上手に組み合わせて美味しく頂きましょう♪