





11月 給食だより



さくら保育園給食室

寒い季節になってきました。インフルエンザが流行する時期でもあります。気温や湿度が低くなるこの季節、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。体調をこわさないようにするためにも、バランスのよい食事は大切です。秋の味覚をたっぷり食べて、寒さに負けないからだを作りましょう。

<p>エネルギーのもと 糖質</p> <p>ご飯、パン、麺類</p> <p>芋類など</p> 	<p>体を作るもと たんぱく質</p> <p>肉、魚介、大豆製品、</p> <p>乳製品など</p> 	<p>免疫力を高める ビタミンC</p> <p>柿、キウイ、ブロッコリー</p> <p>ほうれん草など</p> 	<p>粘膜を強くする</p> <p>ビタミンA</p> <p>人参、かぼちゃなど</p> 
--	--	--	--

☆ 今月の食育活動☆

七五三会食（幼児） 15日

のりまき作り・のりまき屋さん

かぜ 20日

そら 6日



※ すみれ・ゆりは、

エプロン・三角巾の準備をお願いします

材料切り（すみれ・ゆり） 25日

※エプロン・三角巾の準備をお願いします

こんにゃくちぎり（ばら） 25日

しめじほぐし（たんぽぽ） 26日

芋煮会 26日

サンドイッチ作り（たんぽぽ） 29日

魚おろし 29日

幼児クラスで、一匹の魚が切り身になるまでを見せます。いつもの切り身がどのようにできているのかを知るのと同時に、命の大切さも知ってもらいたいと思います。



郷土料理 ～神奈川県～

サンマーメン 野菜や豚肉など、具材を炒めてとろみをつけたあんかけをのせた麺で、神奈川県横浜市発祥だそうです。

ひるすごはん 県南部に広がる相模湾で獲れるしらすは、地域の特産品です。

補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
11.25 月	ごましおごはん	18 月	ふりかけごはん
12.26 火	ゆかりごはん	5.19 火	わかめごはん
13.27 水	わかめごはん	6.20 水	ゆかりごはん
14.28 木	ふりかけごはん	7.21 木	おかかごはん
1.15.29 金	おかかごはん	8.22 金	ごましおごはん
2.16.30 土	焼きおにぎり	9 土	焼きおにぎり

さくら保育園では、毎日の献立の写真を

X(旧 Twitter)にて公開しています

(@Sakura_Hoikuen)

