

平成 29 年 11月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	水	キッシュ、里芋のそぼろ煮 みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	スコーン 牛乳
2	16 木	ポテトコロッケ 含め煮、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	マドレーヌ 牛乳
4	18 土	スープパゲティ、果物 キャンディーチーズ、牛乳	パスタ	プリン	ポップコーン ほうじ茶
6	20 月	豆腐ミートグラタン ツナサラダ、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	ごまラスク 牛乳
7	21 火	デミソースオムレツ 伴三条、コンボナージュ	ごはん	ほうじ茶 せんべい	プリン 牛乳
8	22 水	さんまのぼうぼう焼き ほうれん草のナムル、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 サブレ	クラッカー ヨーグルトゼリー
9	30 木	親子煮、ごまあえ けんちん汁	ごはん	ほうじ茶 ツトせんべい	ドーナツ 牛乳
10	24 金	カレー、果物 大根サラダ、ヨーグルト	ごはん	ほうじ茶 クッキー	ワッフル 牛乳
11	25 土	親子うどん、果物 キャンディーチーズ、牛乳	うどん	ほうじ茶 揚げせんべい	ポップコーン ほうじ茶
13	27 月	筑前煮、炒り卵入り納豆 みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ポーロ	オニオンブレッド 牛乳
14	28 火	さばのみそ煮 野菜炒め、みそ汁	ごはん	ほうじ茶 あられ	フレンチトースト 牛乳
15	29 水	クリームシチュー、果物 じゃこのごま和え	ごはん	ほうじ茶 ハイハイ	クラッカー ヨーグルト和え
17	金	豚肉のみそ焼き、炒り煮 みそ汁、果物	ごはん	ほうじ茶 星型せんべい	クリームパン 牛乳



給食日数 24回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	11月の平均	535Kcal	20.0g	18.6g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	11月の平均	635Kcal	23.5g	20.6g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

秋も深まり冬の気配を感じる季節になりました。

太陽の光も弱くなり始め、寒さを感じるこの季節。気温や湿度が低くなるこの時期は、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、ウイルスに感染しやすくなります。体調管理に気をつけましょう。

風邪をひかないためには

- ・外出後は、うがいや手洗いで、のどや手についているウイルスを除去しましょう。
- ・睡眠を十分にとり、規則正しい生活をしましょう。
- ・三食きちんとバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・室内は適度な湿度を保ち、定期的に換気をしましょう。

毎日の食事で元気な体と心

～幼児にとってのおやつ～



成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとれません。おやつは、不足しがちな栄養分を補う食事と考えましょう。

おやつは子どもにとって楽しい時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。いっしょにお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしてもよいですね。

おすすめは、軽い食事の「麦茶とおにぎり」「牛乳とミニパン」など。また、不足しがちなカルシウムと食物繊維を補うために、「ヨーグルトとふかし芋」「麦茶と果物」という組み合わせもおすすめです。

咀嚼の大切さ

食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かかったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



おやつと時間

- ・100kcal から200kcal
- ・1日1～2回
- ・なるべく昼食と夕食の間(3時)にとる
- ・食事の直前に与えない

