

令和5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	青菜シュウマイ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 チーズトースト
2 17	木 / 金	きのこカレー 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ワッフル
4 18	土	親子うどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 ポップコーン
6 20	月	ささみスティックフライ、みそ汁 中華和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 豆腐ブラウニー
7 21	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 小豆ミルクプリン
8 22	水	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 りんごのマフィン
9	木	スパニッシュオムレツ、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 かぼちゃ蒸パン
10 24	金	長ねぎのグラタン、ツナ和え コンソメスープ、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 ロールケーキ
11	土	カレーうどん、牛乳 スティックチーズ、果物	うどん	ほうじ茶 卵ボーロ	ほうじ茶 ポップコーン
13 27	月	ハンバーグ(アレルギー対応) みそ汁、にんじんしりしり	ごはん	ほうじ茶 せんべい	牛乳 きな粉サンド
14 28	火	鮭のちゃんちゃん焼き、みそ汁 ポテトの土佐煮	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 大学芋
15 29	水	焼き肉、みそ汁 野菜のおかかマヨ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 お好み焼き
16 30	木	麻婆豆腐、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 メープルラスク

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。  
 ※25日(土)はおゆうぎ会のため給食はありません。 給食日数 23日

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	11月の平均	509kcal	19.7g	17.8g
	保育園基準	465kcal	19.4g	12.3g
3歳以上児	11月の平均	618kcal	23.6g	19.3g
	保育園基準	572kcal	20.0g	20.0g

秋も深まり、落ち葉が風に舞う頃となりました いわき市からのお知らせ

### 11月24日は「和食」の日



日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日として制定されました。「和食」はだしの旨味をベースとした素材の味を引き出す調理法である、「ごはん・汁物・おかず」の組み合わせで栄養バランスがよい、季節感や年中行事を取り入れた料理が楽しめるなど優れた点がたくさんあります。

### ◀ 風邪予防のために ▶

気温がぐっと下がり、暖房器具が欠かさない時期になりました。この時期は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどのウイルスが増えるのに格好の条件になります。また、私たちの鼻・のどの粘膜のバリア機能も低下しやすい状況です。

外出後や食事前には必ずうがい、手洗いをして、ウイルスをやっつけましょう！



### 毎日の「おいしいね」のコツ ◀いろいろなものを食べよう～苦手な食べ物～ ▶

こどもの食事についての代表的な悩みのひとつ「好き嫌い」。こどもの味覚は大人より敏感で、苦みや酸味が苦手です。また、初めて食べるものに対して抵抗感がある子もいます。焦らず、長い目で見てあげましょう。

家族がおいしそうに食べているのをまねしながら少しずつ口にし、食べたことを褒められるという心地よい経験を繰り返しながら、苦手な食べ物も一つずつ「おいしい」と受け止められるようになっていきます。

そしてなにより「空腹が一番のご馳走」です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて、たくさん遊んで、しっかりおなかを空かせて食事を食べたいですね！

### ～ 食べよう！いわき ～

いわき農産物マスコットキャラクター  
「アグリ☆ファイブ」

ネギびよん

いわき市は降雪も少なく温暖な気候のため、冬季間も安定した出荷ができ、川沿いや海岸沿いの砂地が太くて柔らかいねぎを生産するのに適しています。市で生産されたねぎは、白い部分の長さが一定以上である規格（冬場は30cm以上、夏場は25cm以上）を設け、「いわきねぎ」というブランドで県内外に定着しています。

ねぎには抗酸化作用の高いビタミンCや硫化アリルが含まれており、風邪予防や血行促進、動脈硬化などの生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

