

# きゅうしよくだより11月号

花輪さくら保育園


朝晩冷え込むようになり秋も深まってきました。  
 子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあるので季節の食材を存分に味わって、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

**11月8日は「いい歯の日」です ～歯を大切にしましょう～**

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識してできるように声をかけてあげてください。


◇◆唾液の役割◆◇

①消化酵素「アミラーゼ」による消化酵素 唾液に含まれるアミラーゼは噛む程分泌が増え、消化を助けます。	①味覚の発達 薄味でもおいしく感じられるようになります。
②洗浄作用 口の中の細菌や食べかすなどを希釈し洗い流す働きがあります。	②消化を助け、虫歯を防ぐ よく噛むことで唾液の分泌が促されます。
③殺菌作用 口の中に侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります。	③頭の働きをよくする 噛むことで脳を刺激します。
④口の中を潤し、保護する作用 唾液が口の中を潤し、粘膜が傷つくことを防ぎます。	④歯並びをよくする あごの発達を促します。
⑤口の中を中性に 酸性、アルカリ性のものが口に入っても、元の中性状態に戻します。	⑤言葉の発音がはっきりする よく噛むことで口周りの筋力がバランスよくつきます。



**11月24日は「和食の日」です**

和食には家族を守るたくさんの魅力があります



- ①家族の生活習慣予防や長寿に  
ご飯を中心とした食事は栄養バランスがよく、健康的です。
- ②だしや豊かな食材で味覚が育つ  
多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵があります。
- ③旬の食材は安くて栄養価が高い  
食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材で五感を味わうことができます。
- ④行事食で家族の絆を深める  
行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学びましょう。

未満児の主食  
 1日 おにぎり  
 13日 おにぎり  
 25日 ラーメン  
 (0,1歳児うどん)

手作りおやつ  
 11日 スイートポテト  
 27日 レーズンスコーン

# 11月 行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	金		おでん パンプキンサラダ 玉葱と麩のみそ汁 ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
2	土		韓国風肉ごぼう のり塩ポテト 小松菜と玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	日		文化の日		
4	月		振替休日		
5	火		ピザハンバーグ レタスとりんごのサラダ 里芋のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	水		さばのソース焼き ビーフソテー もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
7	木		豚肉のごまみそ炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 芋と椎茸のみそ汁 りんご ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
8	金		かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 白菜とえのきのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
9	土		具だくさん汁 中華風もやし ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
10	日				
11	月		れんこんのつくね焼き 野菜炒め キャベツと生揚げのみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
12	火		ポークカレー 根菜のさっぱり和え フルーツヨーグルト ごはん	ヨーグルト お菓子	果汁 お菓子
13	水		鶏の唐揚げ ミモザサラダ なめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	木		スパニッシュオムレツ キャベツソテー ひじきふりかけ かぶと油揚げのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
15	金		鮭の西京焼き 筑前煮 白菜と青菜のみそ汁 りんご ごはん	ミロ お菓子	お茶 お菓子
16	土		具だくさん汁 かぼちゃの天ぷら ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
17	日				
18	月		すき焼き風 みそポテト にらたま汁 フルーツ缶 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
19	火		肉団子の甘酢あん 切干大根煮 白菜のみそ汁 りんご ごはん	ジュア お菓子	お茶 お菓子
20	水		ほっけの磯辺揚げ 肉じゃが もやしのみそ汁 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
21	木		きりたんぼ エビフライ 温野菜 りんご	お茶 ケーキ	果汁 お菓子
22	金		パンプキングラタン れんこん金平 キャベツと人参のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
23	土		勤労感謝の日		
24	日				
25	月		鶏のすりりんご焼き ブロッコリーサラダ 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
26	火		赤魚の照り焼き かぼちゃのそぼろあん 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
27	水		ささみのマヨフライ 納豆和え 大根と椎茸のみそ汁 オレンジ ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
28	木		チキンカレー りんごのコールスローサラダ フルーツヨーグルト ごはん	果汁 お菓子	お茶 ヨーグルト
29	金		親子焼き 白菜の炒め物 しらすふりかけ かぶと切り麩のみそ汁 ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
30	土		芋と鶏のケチャップ煮 マカロニサラダ 白菜となめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子

