

# 平成22年 11月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1) ごはん 鶏肉のゆずみそ焼き ブロッコリーのごま和え 酢午 みそ汁	2) ごはん 魚のパン粉焼き 大根のスープ煮 じゃべつサラダ じゃべつスープ	3) 文化の日 (休園)	4) ごはん 秋刀魚の山(お)煮 里芋の空揚げ 青菜のごま和え みそ汁	5) クラウ館:こどもには保育 里芋ごはん カレイの干物 酢の物 大根の田楽 清レ汁	6) 煮込み うどん フルーツ 牛乳
ヨーグルト・リンゴ	ごま芋の空揚げ		花おこわ	法蓮草クッキー	
8) ごはん 牛肉と玉葱の甘辛煮 里芋の煮物 小松菜ソテー みそ汁	9) ごはん 魚のみそ煮 肉じゃが 青菜の磯和え みそ汁	10) にゅう麺 湯豆腐 じゃべつソテー 南瓜の合め煮	11) 子どもパン 鮭の黄金焼き じゃべつ・フルーツ ごま芋のサラダ 野菜スープ	12) 総菜とお祝い飯立 ちらし寿司 鶏肉の空揚げレタス 里芋の煮込みがし 青菜のごま和え 清レ汁	13) 職員研修会 クリームロールパン フルーツ 牛乳
ごま芋入りむしーキ	人参ジャムサンド	入学いも	きな粉団子	フルーツヨーグルト	
15) ごはん 筑前煮 青菜のごま和え みそ汁	16) ごはん 魚の刺身揚げ 大根煮メ 青菜の工佐和え みそ汁	17) スパゲティリアン 南瓜のサラダ フルーツ 野菜スープ	18) 大塚中學生来園(9日) ごはん あじの酒蒸し 里芋の空揚げ 白和え みそ汁	19) ぽんき組合同合箱 弁当 デザート	20) 合箱 そばろ井 みそ汁 牛乳
チーズトースト	ふかレ芋	ラップおにぎり	抹茶マフィン		
22) ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋のごま煮 青菜の磯和え みそ汁	23) 勤労感謝の日 (休園)	24) 焼きうどん 高野豆腐の合め煮 酢の物 清レ汁	25) 子どもパン カレーチー ビーンズサラダ 法蓮草のソテー	26) ごま芋ごはん 魚の生姜煮 冬瓜の煮物 じゃべつのごま和え みそ汁	27) 豚井 みそ汁 牛乳
チーズビスケット		焼きいも	ラップおにぎり	マカロニのあべ川	
29) ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ 青菜の工佐和え 清レ汁	30) ごはん 煮魚 香菊の天ぷら じゃが芋の煮物 みそ汁				ありがた ごさいました 柿 給食につかわせて 頂きました
かかレ芋	ごまクラッカー				

※都合により、献立・おやつに変更があります

寒くなるよと体カも低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにする為には、疲れのない体をつくる事が大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。かぜとともに、インフルエンザが流行する時期です。インフルエンザが普通のかぜと違うところは、39℃以上の高熱が出て、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が出てしまう事です。

具合が悪いときは、胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病氣にはおかゆと梅干が、つぎものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものようすを見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。

### おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。肉はおなかの負担になるので控えます。

おかゆにすりおろしたにんじん、大根を入れて食べられそうなら卵を一つ落とします。

フレンチトーストにパンを牛乳につけて、溶き卵をつけて焼く。油を使わずに焼けるフライパンで、パンは生よりも焼いたほうが消化がよいです。

ラーメンなどの加工食品は油断を怠らないで避けましょう

### 熱があるときの食事

熱が出るよと汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消費が激しくなります。スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

おかゆの水分をたっぷりめに

野菜スープを飲みやすく

### 吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。

おかゆに豆腐を入れて煮くずして

じゃがいもが溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に

これからの季節は、大根、かぶ、ねぎ、人参などがたくさん出廻ります。これら冬野菜は体をあたためてくれる食材です。たんぱく質(魚や卵、卵など)を上手に組み

合わせて バランスよく摂取するように心がけましょう。体の芯からあたためることが大切です。そして、寒いからと、室内ばかりにいますのでなく、戸外に出てしっかり遊びましょう。遊んだ後は、早目に休み充分な睡眠をとります。

### 疲れたときの食事

ビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごま等を加えた献立を、それに野菜もプラスして。

豚肉で野菜を巻いて焼いたり、スープに入れる。

豚肉に溶き卵をつけて焼いてピカタに。カレー粉をまぶして食欲増進。

ほうれんそうやさやいんげんのごま和え

何よりもからだを休めるのが大事です。