2019 年 11 月　聖星保育園

秋も深まり、日に日に寒さも増してきました。

風邪をひきやすくなる時季なので、旬のものをたくさん食べ、たくさん運動し、風邪に負けない元気な体を作りましょう！

１１月は法人合同献立です。担当はしののめ保育園です。

11 月の行事食

7 日(木)11 月誕生会

メニューは、ちらし寿司、唐揚げ、小松菜のおかか和え、みそ汁、みかん、おやつはヨーグルトポムポム※です。

※ポムはフランス語でりんごの意味です。秋の味覚を味わってもらおうと、生のりんごを使ったケーキを作ります！

8 日(金)焼き芋大会

園からカレーとバナナを出します。

きりん、くま、らいおん組さんは白米の持参をお願いします。

10 日(日)しののめ会バザー

聖星保育園は唐揚げ、おでん、煮豆、ポップコーン、お餅を販売します。

是非お越しください☆

14 日(土)感謝祭礼拝

命の大切さを知り、食べ物に感謝の祈りを捧げます。

15 日(金)感謝祭祝会

豚汁とけんちん汁のクッキングをします。

★調理場からお願い★

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。

欠席の場合は朝 9 時までに連絡をお願いします。

実りの秋！果物の美味しい季節です

秋は食欲の秋とも言われるように、旬の食材が多い時期です。なかでも果物はビタミン、ミネラルが豊富なので、これからの寒い時期を乗り切るためにも多く取り入れましょう。

りんご … 皮の赤色はアントシアニン。眼精疲労の回復、抗酸化作用の活性酸素を抑制する効果があります。果肉よりも多く含んでいるので、皮ごと食べるのがおすすめです。

みかん … ビタミン C が免疫力を高め、細菌やウイルスなどの抵抗力をつけます。美肌効果の他、β-トリプトキサンチンが骨の代謝を助け、ヘスペリジンが毛細血管を強くするなど、体の各部位を構成する重要な栄養素も含んでいます。

柿 … 『柿が赤くなると医者が青くなる』と言い伝えがある、栄養成分の優れた果物です。しかし食べ過ぎは禁物です。体を冷やしてたり、柿に含まれるタンニンで貧血や便秘の症状が出てしまうので注意しましょう。

11 月の献立には果物をたくさん取り入れました。美味しく食べて元気な体を作りましょう

柿入り白和え　11 月 22 日の献立より

【材料】大人 2 人、子供 2 人分

小松菜：1 袋(約 200g)　柿：1/4 個(約 40g)　絹豆腐：20g

☆しょう油：8g　☆砂糖：8g　☆すりごま：10g

【作り方】

①小松菜は茹でて水気をよく絞り食べやすい大きさに切る。柿はくし切りにしてスライスする。絹豆腐は電子レンジで加熱し、水切りをしてくずす。

②❶と☆を混ぜ合わせて出来上がり。

※甘さが苦手な方は、しょう油を少し多めに入れると食べやすくなります。

11 月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3 歳以上児	515	20.0	14.5	208	2.3	181	0.31	0.37	26	1.7
1 日の給与栄養量	1345	50.5	37.3	573	5.8	435	0.73	0.83	45	4.5
3 歳未満児	482	18.8	14.8	256	2.3	182	0.28	0.40	23	1.5
1 日の給与栄養量	1076	40.4	29.8	490	4.8	406	0.58	0.66	38	3.6

1 日の給与栄養量は聖星保育園目標量として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F＝脂質、Fe＝鉄)