



## 11月の目標 感染症に気をつけよう

### 感染予防を徹底しましょう！！

11月になり肌寒い季節になりました。かぜやインフルエンザが心配される時期です。しっかり予防して強い体をつくりましょう。ここで予防法をいくつか紹介します。

#### ★しっかり手洗い・うがい

外から帰ったときや、食事の前には必ず石けんを使って手洗いをし、一緒にうがいも行いましょう。



#### 免疫力アップの食事のとり方

1「主食(ごはん・パン・麺)」「主菜(メインおかず)」「副菜(野菜のおかず)」をそろえること。  
2間食で乳製品、果物をプラスしましょう。



#### ★マスクの着用

せきやくしゃみができる場合にはマスクをつけましょう。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆って、周りの人にかからないように気をつけましょう。



#### たんぱく質で免疫機能を高めよう

たんぱく質は、筋肉だけでなく「血」「骨」「ホルモン」そして「免疫物質」の材料となります。たんぱく質の多い食品には、肉・魚・大豆製品・チーズなどがあります。

#### ★生活リズムを整える

生活リズムを整え、十分な睡眠をとり「1日3食」栄養バランスのとれた食事をとって、体の免疫力を高めましょう。

#### 11月24日は「和食」の日です

24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食」の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。



11月6日から11日まで佐賀女子短期大学の学生が栄養実習に来ます。8日のおやつは実習生の考えた「お楽しみメニュー」です。子どもたちには、食事を通して交流を楽しんでほしいと思います。



日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ
1	水	ソーセージのソテー・さつまいもサラダ・かきたま汁・黄桃缶	ビスコ	えびせん
2	木	<b>オムライス・ヘルシーミートローフ・人参グラッセ コーンチャウダー・バナナ</b> 	ホットケーキ	枝豆
4	土	ミートソーススパゲティ・みかん缶	サラダせんべい	
6	月	目玉焼き・白菜の胡麻和え・豚汁・りんご	蒸しパン	★野菜ポッキー
7	火	白身魚のタルタルソースかけ・わかめときゅうりのナムル・チャブスイ パイン缶	星たべよ	★石垣団子
8	水	筑前煮・こっばなます・卵豆腐のお吸い物・りんご	ヨーグルト	★お楽しみメニュー
9	木	ビーフシチュー・温野菜のドレッシング和え・オレンジ	バナナ	★セサミドーナツ
10	金	手作りぎょうざ・きゅうりの昆布和え・大根の味噌汁・キウイ	りんご	★フルーツポンチ
11	土	もやしラーメン・黄桃缶	パイン缶	
13	月	揚げだし豆腐・ <b>カレー金平</b> ・けんちん汁・みかん缶	ビスコ	★ポップコーン
14	火	竹輪の鶏みそ煮・炒合菜・すりみ汁・りんご	棒チーズ	プチボルガ
15	水	肉じゃが・ブロッコリーのおかか和え・バナナ	マリー	★手作りスナック
16	木	さばの味噌煮・ごぼうサラダ・コンソメスープ・パイン缶	みかん缶	★プリンアラモード
17	金	野菜のかき揚げ・ポテトサラダ・すまし汁・オレンジ	ホットケーキ	★フルーツカスタード
18	土	田舎そうめん・黄桃缶	ウインナーソーセージ	
20	月	はんぺんのチーズフライ・ひじきのレモン酢和え・わかめスープ・みかん缶	ビスコ	★人参蒸しパン
21	火	鶏肉のもろみ焼き・胡麻ドレッシングサラダ・南瓜のスープ・りんご	パイン缶	★シリアルおこし
22	水	ししゃものごま焼き・ニラチャンプル・なめこ汁・黄桃缶	星たべよ	フライドポテト
24	金	<b>がんもどき</b> ・里芋のサラダ・春雨のお吸い物・キウイ	バナナ	★ほうれん草団子
25	土	<b>発表会</b> 		
27	月	スパニッシュオムレツ・ひじきの炒め煮・きのこの味噌汁・パイン缶	みかん缶	★あげパン
28	火	麻婆豆腐・いりこのケチャップ和え・黄桃缶	マリー	ゼリー せんべい
29	水	鶏肉のねぎソースかけ・ <b>梅じゃこ</b> とわかめの酢の物・南瓜の味噌汁・バナナ	棒チーズ	★スノーボール
30	木	竹輪のマヨネーズ焼き・ほうれん草のソテー・豆乳汁・りんご	黄桃缶	★ふうせん揚げ

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼぼ組以上はスキムミルクです。

**誕生会**です。たんぼぼ組以上はごはんをお願いします。

**新メニュー**です。

★は手作りおやつです。

