

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。もうすぐ本格的な寒さがやってきます。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ります。秋の味覚を存分に味わって、元気いっぱいな体づくりを目指していきましょう。

『いい歯の日』 11月8日は「いい歯の日」です。



いい歯があれば、何でもおいしく食べることができます。みがきかたを見直して、歯を大切にしていきましょう。

冬はもうすぐ！かぜ予防を

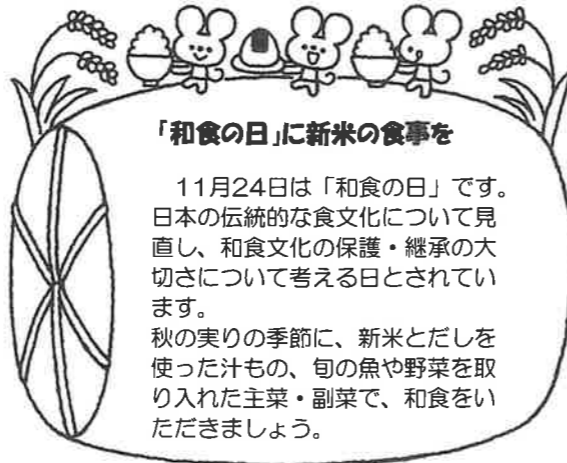
1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きく暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。

暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。

元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。



七五三は子どもたちの成長の節目をお祝いする行事です。千歳飴は、親が子どもの長寿を願うもので、細く長く、縁起のよい紅白で作られています。



「和食の日」に新米の食事を

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。秋の実りの季節に、新米とだしを使った汁もの、旬の魚や野菜を取り入れた主菜・副菜で、和食をいただきます。

レシピ紹介

今月は、11日(月)のメニューから「ローストチキン」を紹介します。お弁当のおかずにもピッタリなので、ぜひご家庭でも作ってみてください！

「ローストチキン」 (大人2人と子ども2人分)

【材料】

- | | | | |
|------|------|-------|--------|
| 鶏もも肉 | 300g | 砂糖 | 小さじ1/3 |
| 生姜 | 少々 | 醤油 | 大さじ1.5 |
| にんにく | 1かけ | みりん | 小さじ1 |
| | | かたくり粉 | 小さじ1 |

【作り方】

1. 鶏もも肉を一口大に切る。
2. 生姜とにんにくをすりおろす。
3. ボールに材料を全て加え、よく混ぜあわせ、冷蔵庫で30分位寝かせる
4. 180℃に温めたオーブンで15~20分位焼いたらできあがり。
(フライパンで焼く場合は、油をひいて焼いてください。)



月	火	水	木	金
<p>☆ちゅういっぶくみ手作りおやつ☆</p> <p>11月のこんだて</p> <p>8日(金)フライドポテト 12日(火)人参蒸しパン 19日(火)さつまいもの甘煮 27日(水)りんごケーキ</p> <p>《おねがい》 20(水)、28(木)はスプーンを用意をお願いします。</p>				<p>1</p> <p>ごはん かき玉汁 鶏肉のごまみそ焼 やさしい炒め 焼のり(♡青のり)</p> <p>エネルギー(Kcal) 420 塩分(g) 1.4</p>
4	5	6	7	8
振替休日	お弁当デー	ごはん かぼちゃのみそ汁 さけの海苔焼 マカロニサラダ オレンジ	食パン ミネストローネスープ 白菜のフレンチサラダ バナナ 牛乳	ゆかりごはん 炒り豆腐 フロッコリーの 昆布和え ジョア(いちご)
エネルギー(Kcal) 357 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 404 塩分(g) 1.9	エネルギー(Kcal) 432 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 357 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 404 塩分(g) 1.9
11	12	13	14	15
ごはん だいこんのみそ汁 ローストチキン もやし中華和え ひじきふりかけ	ごはん 肉じゃが ほうれん草の しらす和え チーズ むぎ茶	ごはん 麩のすまし汁 かれいのみそ焼 切昆布の煮物 パン	お誕生会メニュー アンパンマンの クリームパン やさしいスープ マカロニのトマト煮 粉ふき芋 牛乳	菜めしごはん 豚肉の卵とじ きゃべつの ごまみそサラダ オレンジ むぎ茶
エネルギー(Kcal) 351 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 356 塩分(g) 1.5	エネルギー(Kcal) 343 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 386 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 374 塩分(g) 1.6
18	19	20	21	22
ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え バナナ	ごはん マーボー豆腐 はくさいの おかか和え ヨーグルト むぎ茶	食パン かぼちゃの クリームシチュー 花やさいのサラダ パン 牛乳	ごはん わかめスープ ミートローフ コールスローサラダ 青りんごゼリー	お弁当デー
エネルギー(Kcal) 377 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 393 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 455 塩分(g) 2.3	エネルギー(Kcal) 383 塩分(g) 1.3	
25	26	27	28	29
ごはん 八宝菜 焼ぎょうざ ふかしさつまい むぎ茶	ごはん 厚揚げのみそ汁 マグロカツ はるさめサラダ オレンジ	コッペパン (イチゴ&マーガリン) ウインナーのスープ煮 チーズオムレツ パン 牛乳	カレーライス ひじきのサラダ みかん 牛乳	ごはん 豚汁 さけの塩こうじ焼 だいこんのきんぴら バナナ
エネルギー(Kcal) 427 塩分(g) 1.2	エネルギー(Kcal) 390 塩分(g) 1.3	エネルギー(Kcal) 459 塩分(g) 2.3	エネルギー(Kcal) 392 塩分(g) 1.6	エネルギー(Kcal) 348 塩分(g) 1.3