

給食だより

西方寺古城保育園

水俣市古城2丁目221-2

TEL 63-1828

園長 萩嶺善信

担当者 S 尚子



感謝の気持ちを忘れずに

今年も、弊園の横でお米を作っておられる梅下さんのご好意で、田植え・稲刈りの体験ができました。豊作に恵まれ、たくさんのお米を分けいただきました。また、稲刈りのお手伝い、ありがとうございました。

先日、子どもたちは、いただいた新米でおにぎりを作りました。新米の香りに鼻をクンクンさせながら、各クラスで楽しみながらにぎっていました。美味しいお米が食べられるのは、一生懸命育てて下さる人がいるからです。感謝の気持ちを忘れないで食べてほしいと思います。

「いただきます」と「ごちそうさま」の意味をしっていますか？

「いただきます」とは、動物や植物の命をいただくということ。食べ物に対して感謝を表わす言葉。

「ごちそうさま」とは、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちを表わす言葉。

私たちが食べ物を食べることができるのは、たくさんの人たちの手がかかっていることを知り、感謝の気持ちを伝えていきたいものです。

食事で、インフルエンザ対策!!

新型インフルエンザが大流行しています。秋から冬にかけて、ますます増え続けていくことと思います。手洗い、うがい、マスクの着用と共に、食事や睡眠もしっかりとり、インフルエンザの予防を心がけましょう。

かぜの予防、ひきはじめ+++++

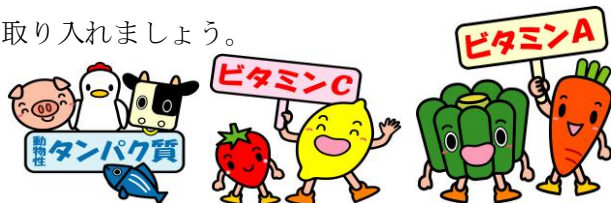
《バランス食が予防の基本です》

かぜ予防には、普段の食事が大切です。体を健康に保つために毎日、赤（魚、肉、卵など）、黄（ごはん、パン、めん類など）、緑（野菜、果物など）のグループの食べ物をバランスよくとるようにしましょう。



《たんぱく質、ビタミンをとりましょう》

かぜの予防や症状改善に効果的な栄養素に、たんぱく質（体力をつける）や、ビタミンA（粘膜を丈夫にする）、C（体の免疫力を高める）などがあります。これらが多く含まれた食べ物を食事に取り入れましょう。



かぜをひいたら+++++

《消化の良いものを食べましょう》

かぜをひくと食欲がなくなるので、消化がよく食べやすい料理（おかゆや雑炊、うどん、野菜を柔らかく煮込んだスープなど）を食べましょう。回復してきたら、たんぱく質やビタミンが多い食べ物をとるようにしましょう。

《水分をたっぷりとりましょう》

熱があったり、下痢や吐いたりしている場合、体から水分などが失われるので、脱水状態が心配されます。冷たすぎる飲み物はひかえて、ぬるま湯やお茶、薄めたスポーツ飲料などでこまめに水分補給をしましょう。

11月の給食献立予定カレンダー

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ハヤシライス	文化の日 	五分付き米	五分付き米	五分付き米	おにぎり
		そうめん汁	みそ汁	みそ汁	番茶
		さばのみそ煮	野菜のピーナツ和え	白身魚のクリームコロッケ	
温野菜サラダ		里芋の煮物	梨	野菜	
ミルク		ミルク	番茶	牛乳	
チョコチップ蒸しパン		もちもちパン	いなり寿し	ピザパン	
9	10	11	12	13	14
五分付き米	五分付き米	炊き込みご飯	五分付き米	五分付き米	肉うどん
のっぺい汁	かき玉汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	番茶
	マカロニグラタン	いわしハンバーグ	筑前煮	ひじき入り厚焼き玉子	
春雨サラダ	ブロッコリーのお浸し	野菜、デザート	昆布の佃煮	ほうれん草のごま和え	
ミルク	番茶	ミルク	番茶	牛乳	
田舎蒸しパン	みかん、せんべい	肉まん	お好み焼き	大学芋	
16	17	18	19	20	21
五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	チキンライス
豚汁	みそ汁	みそ汁	中華コーンスープ	みそ汁	番茶
納豆	めざし	すき焼き風煮	麻婆豆腐	揚げ煮魚	
酢の物	ポテトサラダ	みかん		じゃが芋チーズ焼き	
ミルク	番茶	ミルクココア	番茶	牛乳	
ピーナツクッキー	きなこ団子	レーズンパン	いも饅頭	カルシウムラスク	
23	24	25	26	27	28
勤労感謝の日 	五分付き米	五分付き米	五分付き米	五分付き米	きのこスパゲティ
	クリームシチュー	みそ汁	すまし汁	みそ汁	番茶
		鮭のホイル焼き	焼きビーフン	レバーの甘辛煮	
	切干大根の煮物	ブロッコリー	かみかみサラダ	マカロニサラダ	
	番茶	ミルク	番茶	牛乳	
	りんご、せんべい	ジャムサンド	ぼたもち	コーンフレーク	
30	日にち	<h3>11月の行事予定</h3> <ul style="list-style-type: none"> 3日(火) 文化の日 7日(土) マラソン大会 11日(水) お誕生日会 15日(日) 七五三 19日(木) 食育の日 23日(月) 勤労感謝の日 			
五分付き米	主食				
団子汁	汁物				
小女子	主食				
白菜の中華和え	副食				
ミルク	3時のおやつ				
人参ホットケーキ					