

11月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
おにぎり (牛乳)	お休み	焼きいも (牛乳)	クッキー (牛乳)	どら焼き (牛乳)
9	10	11	12	13
マフィン (牛乳)	みたらし団子 (牛乳)	スコーン (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	ポップコーン (牛乳)
16	17	18	19	20
豆腐ドーナツ (牛乳)	ラスク (牛乳)	黒糖蒸しパン (牛乳)	大学芋 (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)
23	24	25	26	27
お休み	たこ焼き (牛乳)	お焼き (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	おやゆび姫 サンド (牛乳)
30				
フライドポテト (牛乳)				

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはりんご・鮭・白菜・かぶなどを入れました。
りんごには整腸・利尿作用があります。りんごの整腸作用は果肉より皮の部分に多く含まれているので、皮つきかなるべく皮を薄くむいた方がいいですよ。
下痢の時はりんごをすりおろした方がよく、逆に便秘の時は丸かじりの食べ方をおすすめします。

栄養士 水田 清美



11月24日は「和食の日」

和食のいいところ

- ① 和食の基本の「一汁三菜」は多様な食材の組み合わせにより複数の栄養素をバランスよく摂取できます。
- ② 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性油脂の少ない食事を実現します。
- ③ 「だし」のうま味によって減塩につながります。
- ④ 季節を感じる。(年中行事によって)

年中行事

春

彼岸・春分・入学式・立夏
卒園式・ひな祭り・潮干狩
春祭り・端午の節句

夏

夏至・夏祭り・七夕・土用
お盆・立秋

秋

重陽の節句・彼岸・秋分
立冬・七五三・秋祭り
稲刈り

冬

冬至・大晦日・元日
七草の日・鏡開き・節分
立春