



	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・豆腐のドライカレー ・チーズサラダ ・はんぺんスープ ・ぶどう	3 文化の日 	4 ごはん ・さばの味噌煮 ・ひじきのごま和え ・お芋のだんご汁 ・かき	5 ごはん ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・もやしの味噌汁 ・りんご	6 ごはん ・八宝菜 ・ごまもやし ・玉葱の味噌汁 ・ミニトマト	7 ごはん ・はんぺんのチーズ焼き ・春雨の酢の物 ・青菜の味噌汁 ・みかん
おやつ	・ホットドック ・牛乳		・りんごカスタード ・麦茶	・豆銀糖 ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・信田煮 ・にらたま汁 ・キウイフルーツ	10 しらすごはん ・五目大豆 ・ごま酢キャベツ ・きつねうどん ・みかん	11 ごはん ・ピーマンの肉詰め ・中華風サラダ ・三平汁 ・ぶどう	12 ごはん ・ひじき卵 ・切干大根炒り煮 ・なめこ汁 ・りんご	13 ごはん ・魚の夕焼けソース ・にらと挽肉の卵とじ ・じゃが芋の味噌汁 ・かき	14 手作り弁当 
おやつ	・なべ焼き ・牛乳	・ふかし芋 ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	16 ごはん ・マカロニグラタン ・りんごサラダ ・五目スープ ・ミニトマト	17 ごはん ・鮭のムニエル ・ヤーコンきんぴら ・きのこのスープ ・りんご	18 ごはん ・ミートローフ ・ダイコンサラダ ・若布スープ ・キウイフルーツ	19 お誕生会  ・赤飯 ・鶏の唐揚げ ・白和え ・凍り豆腐の清汁 ・みかん	20 ごはん ・巣ごもり卵 ・里芋の煮物 ・茄子の味噌汁 ・ぶどう ・	21 ごはん ・豚肉の味噌炒め ・スパゲティソース ・かきたま汁 ・バナナ
おやつ	・小倉蒸しパン ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	23 勤労感謝の日 	24 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・ヤーコンサラダ ・ワンタンスープ ・かき	25 総練習  ・仕出しおにぎり弁当 ・野菜ジュース	26 ごはん ・チキンナゲット ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・みかん	27 ごはん ・焼きししゃも ・親子サラダ ・さつま汁 ・キウイフルーツ	28 生活発表会 ・りんごジュース ・お菓子 
おやつ		・きな粉揚げパン ・牛乳	・カステラ ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	30 ごはん ・鶏真薯 ・いんげんのごま和え ・白菜の味噌汁 ・りんご	<div data-bbox="454 1440 685 1673" style="float: left; width: 15%;">  <p>インフルエンザの季節です</p> </div> <div data-bbox="743 1440 1787 1550" style="text-align: center;"> <h2>食事と手洗いで病気を防ごう</h2> <p>～ これから風邪などの感染症がはやる季節になります。食生活などを見直しましょう ～</p> </div>				
おやつ	・ラスク ・プリン					

栄養バランスの良い食事が基本

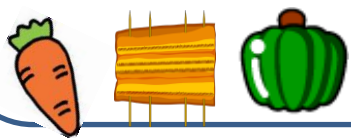


病気に負けない丈夫な体をつくるには、日ごろから1日3回、栄養バランスのよい食事をしっかりとることが大切です。好きなものを好きなだけ食べているだけでは、栄養が偏り、病気への抵抗力がなくなってしまう。




風邪予防に効果的な栄養素・・・ビタミンA・C

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を保護する働きがあり、風邪を防ぎます。レバー類やうなぎのかば焼き、モロヘイヤ、かぼちゃ、人参などに多く含まれています。



A

ビタミンCには、体の免疫力を高める働きがあるので、風邪を予防し、回復を早めます。みかんやキウイフルーツ、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどが豊富です。



C

食事の前の手洗い大丈夫？

風邪などの感染症の予防に、最も効果的で簡単な方法は「手洗い」です。でもこの時期は、水が冷たくなることからさぼりがちになり、丁寧に洗わなくなる傾向がみられます。保護者が手本を示しながら一緒に洗い、幼児期から食事の前の手洗いを習慣づけましょう。