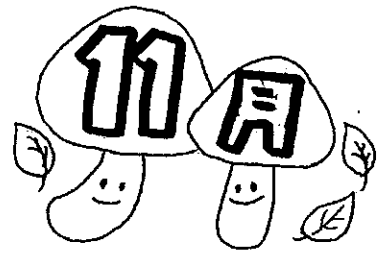


給食だより

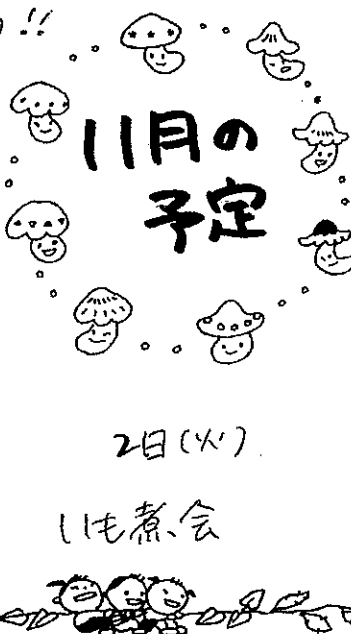


2021.11.1
札幌北中りかご
保育園

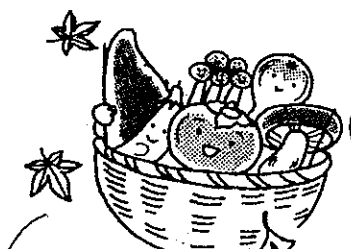
すっかり寒くなってまいりましたね。あと1ヶ月に秋が過ぎ、もうすぐ「冬まで」冬が来ていますね。風邪を引かずに、暖かい服装で出かけていきましょう!!

今日は「いも煮会」があります。園庭にかまどを作り火をおこして大きな鍋でじゃが芋を煮て食べます。協力して作ったおいもは特別なおいしさです。たくさん食べて元気に冬を迎えましょう!!

| | 主食 | 副食 | 午後のおやつ |
|-----|-----------|---|----------------|
| 1月 | ごはん | みそ汁(中江・玉ネギ) すま焼ま風煮、ほうちん草汁あえ | カップケーキ おはろ |
| 2火 | いも煮会 | 五目汁、おかん、のりせんべい、かぼちゃの煮え | じゃぶじゃぶ おはろ |
| 4木 | スーパースパゲティ | かぼちゃのサラダ、お茶(おはろの汁) | 新豆やわばん おはろ |
| 5金 | ワケごはん | みそ汁(ホウレン草・玉ネギ) 焼き魚(ホウレン草) じじま揚げめ | ササゲのサラダ おはろ |
| 6土 | 味噌うどん | 白菜と油あげの煮物、甘酢まやうり | おかし、果物 |
| 8月 | ごはん | みそ汁(豆腐・白菜)、ほうちん草汁あえ、木下わかす、おはろ焼き | フルーツサンド おはろ |
| 9火 | パン | ササゲ汁、牛乳、ヨーグルト、カリフラワー | フルーツサンド おはろ |
| 10水 | ごはん | みそ汁(じゃが芋・ワケ)、豆腐のから揚げ、白菜と肉豆あえ | おはろ、おはろ |
| 11木 | スーパースパゲティ | チーズサラダ、お茶(おはろの汁) | おはろ、おはろ |
| 12金 | ごはん | みそ汁(大根・油あげ)、魚のから揚げ、ほうちん草のりあえ | おはろ、おはろ |
| 13土 | ワケうどん | ひよこ豆、甘酢大根 | おかし、果物 |
| 15月 | ごはん | みそ汁(白菜・人参)、小松菜とわかすの炒め、サバの照り焼き、ホウレン草の揚げめ | おはろ、おはろ |
| 16火 | パン | コーンポタージュ、チーズ、モロシのナムル | おはろ、おはろ |
| 17水 | きつねうどん | みそ汁(豆腐・ホウレン草)、とんかつ、野菜の煮物、すま焼ま | おはろ、おはろ |
| 18木 | スーパースパゲティ | 牛草煮、お茶(おはろの汁) | おはろ、おはろ |
| 19金 | 新豆ごはん | みそ汁(ホウレン草・じゃが芋)、大根の揚げめ、ホウレン草の揚げめ、きんぎょ | おはろ、おはろ |
| 20土 | あんかけうどん | 大根と油あげの煮物、甘酢レンコン | おかし、果物 |
| 22月 | ごはん | みそ汁(大根・玉ネギ)、豚肉の香味揚げ、小松菜のりあえ | おはろ、おはろ |
| 24水 | わかじき | 清汁(ほうちん草・とろろ)、甘酢大根、サバ味噌煮、長ねぎの揚げめ | おはろ、おはろ |
| 25木 | きのこカレー | ほうちん草とリンゴのサラダ、お茶(おはろの汁) | おはろ、おはろ |
| 26金 | ごはん | みそ汁(白菜・玉ネギ)、魚の照り焼き、コーンポタージュ | おはろ、おはろ |
| 27土 | 五目うどん | 芋の煮、おはろ | おかし、果物 |
| 29月 | ごはん | みそ汁(ホウレン草・油あげ)、もろしの揚げめ、焼き魚(ホウレン草)、大根とから揚げの揚げめ、芋の揚げめ | おはろ、おはろ |
| 30火 | パン | ミネストローネ、コーンポタージュ、カリフラワー、から揚げ | おはろ、おはろ |



17日(水)
11月の
お誕生会



野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増えるので、3度の食事に取り入れる工夫して家族みんなの習慣を!!

<11月8日は「歯の日」>

「歯の日はかみそ」 という標語をご存知ですか。これはよく噛んで「食べる」ことにより、腸の働き効果を表したものです。食べるものをよく噛むことは、単に食べるのを体に取り入れるためだけでなく、健康な体づくりのために必要なことばかりです。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数がかみそ時代の6倍だ。たまたま「おそろい歯や歯茎をしていただく」という推定からこの言葉が生まれました。