

11月

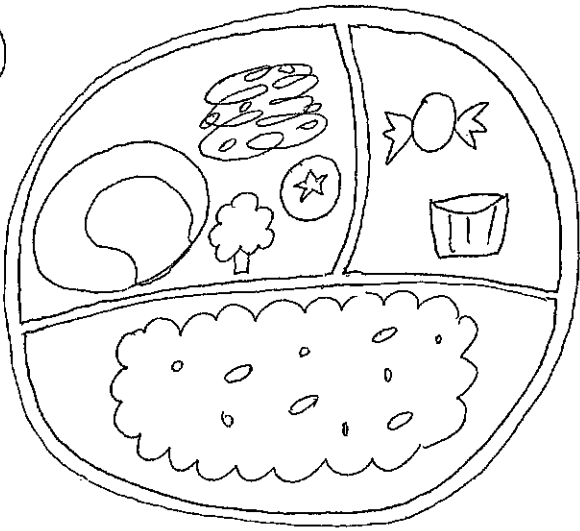


肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうだな。
 これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。
 とくに大根やゴぼう、人参などの根菜類は体を温めてくれる働きがあります。給食にも根菜類をたくさん取り入れています。
 今年の冬は新型コロナウイルス、インフルエンザともに十分に警戒して生活することになりそうです。たくさん寝て、運動をして、温かいものを食べて免疫力をあげ、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう！

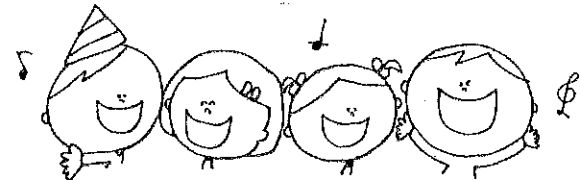
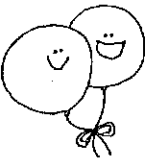


11月たんじょうかいメニュー

- ピラフ
- ハンバーグ(チーズ)
- サラダピザ
- ブロッコリー
- ミニトマト
- キャンディチーズ
- ミニゼリー
- コンソメスープ



Happy Birthday

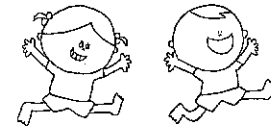


子どもの朝ごはんについて



朝ごはんを食べないと体にどんな影響がでる？

朝ごはんを抜くことにより、体温が上がりにく思うように動けなくなります。それだけではなく、午前中にぼーっとしたり、集中力が続きません。
 朝ごはんを食べることによって、元気よく1日が過ごせるようになります！



炭水化物

ごはん、パン、麺類など

たんぱく質

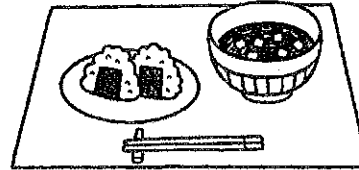
肉・魚・卵・大豆、大豆製品、牛乳・乳製品など

ビタミン・ミネラル

野菜・果物・海藻類、ナッツ類など

炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルのこの3つがそろったごはんが理想的です。
 朝ごはんを食べさせたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューをいくつか紹介します。

☆ ごはん + インスタントみそ汁



とうもろこし、茹でた野菜やカットワカメを入れると栄養満点になります！

☆ 魚(しらすや焼き鮭)と野菜や海藻(ひじきやワカメ)を混ぜ込んだおにぎりに

☆ 野菜(ピーマン、トマト、ブロッコリーなど)とチーズをのせたピザトースト

☆ 野菜(レタスやトマトなど)とパンやチーズを採ったサンドイッチ

☆ 前日のおかあをのせた丼物

☆ バナナとフルーツをのせたシリアル

フルーツはレタスやミニトマトなど付け合わせに変更してもOK

→ バナナはごはんと同じエネルギーになります