

11月



2022.11月 中津市立●●保育所

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらうチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとりいれて風邪予防も一緒に行きましょう！

11月8日は「いい歯の日」

食べ物はすべて口から入って、胃や腸で消化・吸収されます。歯は食べ物を細かく噛み砕いて、消化・吸収を助ける大きな働きをしています。だ液には細菌をやっつけたり、虫歯を予防する効果があります。



～だらだら食べてよくないの？～

食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」や「ながら食べ」をするといつまでも酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯磨きをしましょう！

～11月24日は「和食の日」～

「和食文化」の特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との関わり



☆「和食」クイズ☆

「だし」のざいりょうで、うみのさかなからできているものはどれでしょう？

- ①こんぶ
- ②しいたけ
- ③にぼし
- ④たまねぎ



どれかなー？

答え…③

月	火	水	木	金	土	
	1日 白身魚のナゲット スパサラ ゴールテンキウイ おやつ ウーピーパイ	2日 炒り鶏 <small>やさいどひじきのしど和え</small> バナナ おやつ ぎょうざの皮ピザ	3日 文化の日 おやつ おやつ	4日 ハモのつみれ汁 れんこんさんびら ラフランス おやつ えびせん	5日 豚丼 <small>青梗菜のシーチキン炒め</small> 0 おやつ 0	
	7日 ハヤシライス ポパイサラダ オレンジ おやつ 石垣もち	8日 魚のカレー揚げ 春雨スープ 柿 おやつ お麩のキャラメルゼ	9日 和風ハンバーグ 切干大根サラダ バナナ おやつ みかんヨーグルト	10日 <small>やさいのケチャップ炒め</small> かにかま卵とし りんご おやつ <small>くるくるアメリカンドック</small>	11日 魚の生姜煮 相性汁 ゴールテンキウイ おやつ こざかなバリバリ	12日 和風スパゲティ <small>ソーセージと小松菜のソテー</small> 0 おやつ 0
	14日 クラムチャウダー <small>レバーのマリアナソース煮</small> りんご おやつ しらすわかめおにぎり	15日 さわらの西京焼き ふんわりかきたま汁 オレンジ おやつ バナナケーキ	16日 厚揚げの中華炒め わかめの酢の物 ゴールテンキウイ おやつ ミルクもち	17日 <small>誕生会</small> 鮭ごはん コロケ・柿サラダ みかん おやつ プリン	18日 団子汁 ちりめん煮こんぶ バナナ おやつ こめポンパー	19日 エビピラフ <small>ほうれん草のツナコン和え</small> 0 おやつ 0
	21日 親子丼 <small>やさいの胡麻和え</small> ゴールテンキウイ おやつ ビスキュイトースト	22日 魚のケチャップ煮 <small>白菜と肉団子のスープ</small> バナナ おやつ ねぎ焼き	23日 勤労感謝の日 おやつ おやつ	24日 <small>和食の日</small> 豚肉の生姜焼き のっぺい汁 りんご おやつ きな粉蒸しパン	25日 サーモンのピカタ <small>かぼちゃのゴロゴロスープ</small> オレンジ おやつ スフレ	26日 仲良しうどん かりかりりんご 0 おやつ 0
	28日 ビーフカレー レバーの生姜煮 柿 おやつ にらじゃこちぢみ	29日 ギョロケ 豆腐のすまし汁 バナナ おやつ グレープゼリー	30日 キッシュ シャキシャキサラダ りんご おやつ フルーツサンド			

※園の行事で献立やおやつなどが変更する場合があります。

③旬の食材

えのき・エリンギ・かぶ・かぼちゃ・ごぼう・さつまいも・さといも・しいたけ・はくさい・フロッキー・れんこん・さけ・さば・さわら・ハモ・かき・キウイ・みかん・りんご など。。