

すこやかだより 11月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

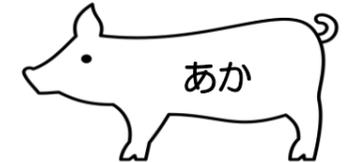
2024. 10. 30

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	はついきけいそく さいじ 発育計測(0,2,4歳児)	ごはん	さかなのちーずやき あおなのそてー にんじんのあまに ぼとふ ばなな	かわりくずもち	さつまいもどーなつ
2 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ おれんじ	せさみばい	ちーずけーき
3 日	ぶんか ひ 文化の日				
4 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				
5 火	はついきけいそく さいじ 発育計測(1,3,5歳児)	むぎ ごはん	さかなのあまづつけ あおなのりあえ けんちんじる ばなな	ぼんでけーじょ	りんごぜりー
6 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ひじき ごはん	にくうどん はくさいのそくせきづけ ばいんあつぷる	ぐれーぶかんでん	さつまいものてんぷら
7 木		ごはん	かこたま きゅうりともやしのさつぱりづけ もずくすーぶ りんご	よーぐるとあえ	じゃこまよ とーすと
8 金	しやうじどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かせ 布団持ち帰り(11月より隔週)	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる おれんじ	しゅがーとーすと	ばるみえ
9 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	くだもの& うえはーす	ぼっぷこーん
10 日					
11 月	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	とりのつけやき きりぼしだいこんのにつけ ゆでぶろっこりー さつまじる ばなな	くらっかー じゃむさんど	ここあけーき
12 火		むぎ ごはん	さかなのゆかりてんぷら あおなのごまあえ のっぺいじる おれんじ	りんごかんでん	しすこーんくつきー
13 水		ろーる ぱん	ほわいとしちゅー はくさいとりんごのさらだ ばなな	まかろにの あべかわふう	なつとう ちやーはん
14 木		ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき わかめすーぶ りんご	かるしうむとーすと	れあよーぐると けーき
15 金		ごはん	たにんどん きゅうりのおかかあえ ばなな	じゃがいももち	びーちぜりー
16 土	ふれあい秋まつり				
17 日					
18 月		ごはん	まつかぜやき ごもくきんびら ゆでぶろっこりー みそしる おれんじ	おさつごまやき	あめりかんどく
19 火		ごはん	さかなのごもくあんかけ すていっきゅうり みそしる ばなな	おれんじかんでん	かれーむしばん
20 水		びらふ	はんばーぐ すばけていさらだ ゆでぶろっこりー やさいすーぶ おれんじ	もちもちぱん	きなこかりんどう
21 木		むぎ ごはん	おでん ゆでぶろっこりー りんご	わらびもち	ばななけーき
22 金	しやうじどう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かせ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ かぼちやじる ばなな	くらっかーびざ	ぐれーぶふるーつ ぜりー
23 土	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日				
24 日					
25 月		ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる ばなな	とうにゅうくずもち	たまごさんど
26 火	たんじょうびかい 誕生日会	きのこ おこわ	わかどりのねぎそーすかけ ぼてとさらだ ゆでぶろっこりー わんたんすーぶ りんご	じゃむさんど	ちゅうかふう くつきー
27 水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	わかめ ごはん	さかなのゆあんやき だいこんとあつあげのもの ゆでやさい みそしる ばなな	きゃろつとけーき	たこぼーる
28 木		むぎ ごはん	ふゆやさいのかきあげ すのもの すまじる おれんじ	やさいじゅーす かにてん	まーらーかお
29 金		ごはん	さかなのふらい なぼりたん ゆでぶろっこりー べじたぶるすーぶ ばなな	わふうぼてと	ようふうおこし
30 土		ごはん	とりそぼろどん もやしのあえもの おれんじ	くだもの& びすけつと	ぶるーべりー じゃむまふいん

三色食品群ってなあに？

11月の食育指導は「食べ物の栄養を知ろう」についてお話する予定です。わたしたちは毎日元気に過ごせるように、体に必要な栄養素を様々な食材から取りいれています。1つの食材のみで適切な栄養素の種類・量をとることはできません。そのため、「ご飯だけ…」「お肉だけ…」と好きなものだけを食べる偏った食事では、健康な体は作れません。毎日を病気やケガなく過ごすためにも、様々な食品を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけていきましょう。では、食材を栄養素の特徴によって「赤」「黄」「緑」で色分けしている三色食品群についてご紹介します。



- もりもり力が出ます。
- 主にエネルギーになって、身体を動かすもとになります。

- 元気な身体になれます。
- 主に身体の調子を整えて、病気をしないようにします。

- ぐんぐん大きくなれます。
- 主に血や肉になって、身体を作るもとになります。

