

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤 血や肉になる	藍 熱や力になる	緑 体の調子を整える
19	水	ごはん	鮭のムニエル かみかみ昆布 キャベツのスープ フルーツ	鮭 昆布 ベーコン わかめ	小麦粉 バター	キャベツ 人参 葉ねぎ フルーツ
			☆ じゃこトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	食パン マヨネーズ	パセリ
20	木	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入りなます フルーツ	豚ひき肉 ちりめん	砂糖 油 ごま 砂糖	かぼちゃ グリンピース 生姜 かぶ 人参 ゆず フルーツ
			☆ お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葉ねぎ キャベツ コーン
21	金		★クリスマスバイキング★			
22	土	ごはん	みそラーメン 粉ふきいも フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ みそ 青のり	中華麺 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし コーン 葉ねぎ 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳		
25	火	ごはん	ポークビーンズ チンゲン菜のおひたし フルーツ	豚肉 大豆 ちりめん かつお節	じゃがいも 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ チンゲン菜 人参 フルーツ
			☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	卵 牛乳	ホットケーキミックス 黒糖 油	
26	火	ごはん	いわしのかば焼き キャベツと塩昆布の和え物 豚汁 フルーツ	いわし 塩昆布 豚肉 みそ	小麦粉 油 砂糖 かつくり粉 こんにゃく 里芋	キャベツ 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ フルーツ
			☆ フレンチトースト・牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	
27	水	ごはん	筑前煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	鶏肉 うずら卵 昆布 ちりめん チーズ	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ごま油	人参 ごぼう 竹の子 いんげん 干しいたけ 小松菜 フルーツ
			☆ フルーツヨーグルト・いりこ	ヨーグルト スキムミルク いりこ		黄桃缶 みかん缶 パイン缶
28	金	ごはん	肉豆腐 ひじきサラダ フルーツ	牛肉 豆腐 ハム ちりめん ひじき	油 砂糖 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ フルーツ
			☆ 豆乳パンケーキ・牛乳	卵 豆乳 豆腐 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター	
29	土		お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)			

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。



畑にできた白菜の収穫をしました。自然の中で育った白菜は立派に育ち先のほうには虫がちらほら・子どもたちは恐る恐る一枚ずつ葉っぱをちぎってくれました。『この青虫ここたべよーるよー!』と発見もいろいろ。そろそろかぶも大きくなってきているので収穫が楽しみです。

☆腸を元気にして免疫力をつけよう☆

その1 腸にやさしい食べ方

- ◎ よく噛む
- ◎ 腹八分目
- ◎ 楽しくおいしく食べる
- ◎ 添加物の多い食品を控える
- ◎ 腸内細菌を増やすものを食べる

必要以上に食べると胃腸に負担がかかります。よく噛むことで消化不良が改善されます。

その2 腸内細菌を増やす食材

- ◎ りんご・バナナ・柑橘系
- ◎ 緑黄色野菜やにんじんの強い野菜
- ◎ 海藻
- ◎ きのこと
- ◎ 発酵食品

緑黄色野菜や葱・にんにくなどに豊富に含まれているポリフェノールは腸内環境を悪化させる活性酸素を抑える働きをしています。

その3 腸が喜ぶ生活習慣

- ◎ 外遊びで自然に触れる
- ◎ 十分な睡眠をとる
- ◎ 過剰な殺菌をしない

腸の働きを活性するには体を動かす必要があります。自然の中で多くの菌に接することで腸の免疫力アップにもつながります。清潔にすることは大切なことですが、行き過ぎた除菌、抗菌は子どもの免疫力を弱めることにつながります。