

| 日付 | 曜 | 献 立                                      | (午前)お や つ (午後)                    | エネルギー<br>kcal | タンパク<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 塩分<br>g |
|----|---|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|
| 1  | 水 | ドライカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳・福神漬け            | プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶                | 586           | 23.2      | 19.3    | 249         | 2.3     |
| 2  | 木 | 焼うどん・バンバンジー・みそ汁 (ほうれん草・凍り豆腐)             | ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース              | 416           | 19.0      | 9.5     | 150         | 1.7     |
| 6  | 月 | 鶏肉のレモン煮・かぼちゃサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・白菜スープ    | プチお菓子 ココアのスコーン・麦茶                 | 504           | 18.1      | 21.1    | 46          | 2.3     |
| 7  | 火 | プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)      | ピーチゼリー マカロニのきな粉和え・飲むヨーグルト (100ml) | 507           | 11.7      | 6.2     | 132         | 0.2     |
| 8  | 水 | 中華丼・ほうれん草のおかか和え・牛乳                       | プチお菓子 ウィンナーのくるくるパン・麦茶             | 542           | 20.0      | 19.2    | 248         | 2.3     |
| 9  | 木 | カレーうどん・チーズたっぷりさいの目サラダ・ヨーグルト              | ビスケット おむすびくん・麦茶                   | 492           | 17.6      | 17.1    | 197         | 2.3     |
| 10 | 金 | 白身魚のみそマヨネーズ焼き・筑前煮・セサミパン・みそ汁 (油揚げ・わかめ)    | プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース        | 553           | 25.1      | 20.2    | 209         | 4.2     |
| 11 | 土 | ビスケット・ヨーグルト                              |                                   | 102           | 3.8       | 3.0     | 92          | 0.3     |
| 13 | 月 | あさりのチャウダー・グリーンサラダ・チーズパン・ヤクルト             | ビスケット 手作りプリン・麦茶                   | 509           | 19.5      | 19.2    | 225         | 1.7     |
| 14 | 火 | ポテトサラダサンド・クリームパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)      | ぶどうゼリー バナナ・飲むヨーグルト (100ml)        | 493           | 13.3      | 11.6    | 163         | 1.2     |
| 15 | 水 | ポークカレー・キャベツのごま和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり) | プチお菓子 りんごゼリー・麦茶                   | 480           | 15.6      | 13.1    | 270         | 2.0     |
| 16 | 木 | 味噌ラーメン・里芋サラダ・ヨーグルト                       | ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース              | 507           | 18.5      | 14.4    | 179         | 2.9     |
| 17 | 金 | はんぺんフライ・切干大根煮物・プチふんわりいちご・牛乳              | プチお菓子 ふかし芋・麦茶                     | 557           | 21.7      | 17.7    | 353         | 1.9     |
| 18 | 土 | プリン・おせんべい                                |                                   | 170           | 5.7       | 4.0     | 64          | 0.6     |
| 21 | 火 | プチハンバーグ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)     | ピーチゼリー じゃがいものおやき・麦茶               | 461           | 11.6      | 10.2    | 70          | 0.5     |
| 22 | 水 | ハヤシライス・春雨サラダ・牛乳                          | プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶                  | 505           | 16.6      | 15.0    | 206         | 2.2     |
| 24 | 金 | 魚の紅葉焼き・ひじきの煮物・チョコチップパン・みそ汁 (大根・油揚げ)      | ビスケット おむすびくん・麦茶                   | 439           | 20.2      | 17.9    | 163         | 2.4     |
| 25 | 土 | カップケーキ・野菜ジュース                            |                                   | 140           | 2.1       | 6.2     | 18          | 0.1     |
| 27 | 月 | 栄養すいとん・ちくわのサラダ・食パン (いちごジャム)・牛乳           | プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース        | 585           | 21.3      | 12.5    | 427         | 3.1     |
| 28 | 火 | ツナサンド・メロンパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)           | ぶどうゼリー バナナ・飲むヨーグルト (100ml)        | 589           | 14.8      | 17.6    | 137         | 1.1     |
| 29 | 水 | ミンチカレー・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け             | プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶                 | 472           | 15.9      | 12.8    | 253         | 2.2     |
| 30 | 木 | 焼きそば・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト                     | ビスケット クランベリースコーン・麦茶               | 523           | 16.6      | 12.8    | 140         | 1.4     |

## さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。

穀類やいも類、野菜、海藻などを多く摂取していた日本人の食生活も現代では、昔と比べて摂取量は20分の1までに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をとりましょう!

## ● 上手なうがい・手洗いでかぜ予防 ●

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です!

