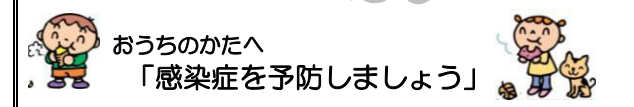


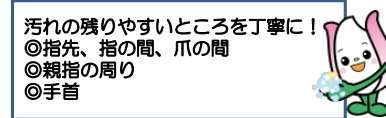
# きゅうしょくだより



風邪や感染症が流行し始めるこの季節、特に感染者が増える2つの感染症を防ぐポイントをご紹介します。

**ノロウイルス**  
ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こし、人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は、症状が重くなりやすいので、注意が必要です。

★手洗いをしっかりと！  
調理の前、食事の前、トイレの後、おむつを替えた後など丁寧に手を洗いましょう。



アルコール消毒は、風邪やインフルエンザの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないと言われています。

★人からの感染を防ぐ！  
おう吐物の処理やおむつの取り扱いに注意しましょう。(消毒には、塩素系消毒液を使用)

★食品からの感染を防ぐ！  
食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。

**インフルエンザウイルス**  
予防接種のほか、こまめな手洗いが大切です。また、免疫力が弱っていると、感染しやすくなったり、感染した時に症状が重くなる場合もありますので、注意が必要です。

普段からバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

**食育の日**  
**「れんこん入りハンバーグ」**

「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせないれんこん。れんこんの穴は、泥の中に長く伸びるれんこんが呼吸をするための通気穴です。れんこんはすりおろすと粘りが出るのが特徴で、「れんこんハンバーグ」には、すりおろしたれんこんをつなぎに使用します。卵、牛乳、パン粉は不使用です。是非、ご家庭でもお試しください。材料の配分は、れんこん1：玉ねぎ2：合いびき肉4です。

11月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	おやつ
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		
1	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・梨	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・わかめ・焼きのり・梨	じゃがいも・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁	お茶 塩おにぎり
★	2	麻婆丼・キャベツの塩昆布漬け	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・キャベツ・きゅうり・塩昆布	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・塩	お茶 お菓子
5	火	肉豆腐・和風サラダ・りんご	豆腐・豚肉・かつおぶし	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
6	水	タラの竜田揚げ・三色ひたし・みそかきたま汁	タラ・鶏卵・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・キャベツ・長ねぎ	片栗粉・油・じゃがいも	酒・しょうゆ・だし汁	お茶 ヨーグルト
7	木	マカロニグラタン・かぶのスープ・ごまふりかけ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ・油・小麦粉・バター・ごま	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
8	金	煮込みおでん風煮物・大豆入り肉そぼろ・梨	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつおぶし	大根・人参・こんにゃく・昆布・しょうが・梨	里いも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒	牛乳 さつまいも蒸しパン
★	9	カレー・キャベツとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨドレ	カレーパウダー・ケチャップ・塩	お茶 お菓子
11	月	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁	サバ・おから・油揚げ・ちくわ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・ひじき・小松菜・白菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・酒・しょうゆ・だし汁	お茶 わかめおにぎり
12	火	麻婆豆腐・カラフルサラダ・りんご	豆腐・豚ひき肉・みそ・ミックスピーズ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ブロッコリー・りんご	油・砂糖・片栗粉・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ	メグミルクCa鉄牛乳 ジャムサンド
13	水	鶏のから揚げ・ほうれん草のごま和え・みそ汁	鶏肉・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・わかめ・えのきたけ	片栗粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	牛乳 お菓子
14	木	中華風ローストチキン・ブロッコリーのおかか和え・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・人参	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
15	金	ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・梨	豚肉・ミックスピーズ・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ひじき・ホールコーン缶・梨	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	ケチャップ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)・しょうゆ	牛乳 クッキー
★	16	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・しらたき・小松菜・えのきたけ・人参・長ねぎ	砂糖・じゃがいも	しょうゆ・酒・だし汁	お茶 お菓子
18	月	《食育の日》 れんこん入りハンバーグ・白菜のみみ漬け・里いものみそ汁・りんご	合いびき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・塩昆布・小松菜・りんご	油・砂糖・里いも	塩・ケチャップ・中濃ソース・だし汁	メグミルクCa鉄牛乳 コーンマヨトースト
☀	19	《誕生会》《完全給食》 ミートスパゲティ・ブロッコリーとツナのサラダ・ジュリエンスープ・ゼリー	豚ひき肉・ツナ缶・ベーコン	玉ねぎ・トマトピューレ・ブロッコリー・人参・白菜・玉ねぎ	スパゲティ・小麦粉・砂糖・油・ゼリー	ケチャップ・塩・中濃ソース・しょうゆ・コンソメ	りんごジュース かぼちゃのケーキ
20	水	マスの照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁	マス・さつまいも・うなぎ・豆腐・みそ	すき昆布・人参・つきこんにゃく・干しいたけ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	牛乳 スナック
21	木	カレー・大根サラダ・みかん	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・みかん	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレーパウダー・ケチャップ・酢・しょうゆ	お茶 ヨーグルト
22	金	ちくわのカレー揚げ・小松菜の磯香和え・さつまいものみそ汁・ごまふりかけ	ちくわ・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・のり・大根・人参・長ねぎ	小麦粉・油・さつまいも・ごま	カレー粉・しょうゆ・だし汁	お茶 鮭おにぎり
25	月	肉じゃが・れんこんサラダ・りんご	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・れんこん・りんご	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	メグミルクCa鉄牛乳 ミニスナックパン
26	火	カレイのオープン焼き・マカロニサラダ・根菜入りミネストローネスープ	カレイ・ベーコン・鶏卵	人参・きゅうり・ホールコーン缶・トマト缶・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・れんこん	小麦粉・オリーブ油・油・マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも	塩・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
27	水	豆腐だんご・キャベツのおかか和え・チンゲン菜とわかめのスープ・焼きのり	しぼり豆腐・ツナ缶・かつおぶし	長ねぎ・人参・ひじき・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・えのきたけ・焼きのり	片栗粉・油	塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	牛乳 お菓子
28	木	親子煮・もやしの中華和え・みかん	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・みかん	じゃがいも・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳 大学芋
29	金	厚揚げと大根の炒め煮・ブロッコリーサラダ・りんご	厚揚げ・豚肉・みそ	大根・人参・チンゲン菜・生しいたけ・にんにく・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ	酒・しょうゆ・みりん・酢・塩	お茶 ツナおにぎり

※献立内容を変更する場合があります。 ★土曜日は完全給食です。 ※行事等で完全給食の日は ☀ マークを付けています。 発行：ほのほの保育園