



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物



スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

一緒にクッキング

10月3日に年長さんとフルーチェを作りました。各クラス4人のグループになりボールにフルーチェを入れて順番で牛乳を入れる子、混ぜる子と交代で作りました。トッピングにパズルチョコを、フルーチェの上にのせたり混ぜたりして楽しそうに班で協力して出来ました。



~おいしいつばやき~

似顔絵ランチ



嗜好調査のアンケートにご協力ありがとうございました。結果をターミナルのもぐもぐキッズコーナーに掲示しますのでご覧ください

おたのしみ弁当
30日(金)
さくら以上児は
空の弁当箱持参



献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	
1	木	せんべい	年長 年少 ・ ・ ・ ぼ ・ ・ ・ ス 焼 さ く ら ・ ・ ・ イ い ら ・ ・ ・ ッ モ ・ ・ ・ ク 焼 き い も	米飯 さけの塩焼き きゃべつのみそ和え 豆腐のみそ汁 チーズ	コーンマヨトースト 牛乳	
2	金	ハイハイ		米飯 コーンフレークチキン 納豆サラダ 豚汁 ぶどうくフリー職員リクエストメニュー	アップルサンド	
3	土					
4	日					
5	月	せんべい		米飯 魚のみじ焼き 五目煮豆 大根のみそ汁 ミニゼリー	ロックビスケット	
6	火	クラッカー		米飯 肉団子の甘辛煮 キャベツの磯あえ さつまいものみそ汁 オレンジ	自家製カルピスヨーグルト せんべい	
7	水	せんべい		ひじきチャーハン 鶏のからあげ 枝豆 春雨スープ パナナ	菓子 ミルクティ	
8	木	ミレーフライ		米飯 和風さのごハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜スープ ミニゼリー	ももフルーチェ	
9	金	ハイハイ		マーボー豆腐丼 もやしと人参の和え物 パナナ	野菜ジュース蒸しパン 牛乳	
10	土	ミレーフライ		土曜日給食	菓子	
11	日					
12	月	クラッカー	米飯 鶏肉のねぎ焼き もやしのごま酢和え ほうれん草のみそ汁 スティックゼリー	たい焼き		
13	火	せんべい	米飯 さばのインディアン揚げ 大根のゆかり和え 厚揚げと里芋のどぼろ煮 パナナ	自家製マッシュマロヨーグルト せんべい		
14	水	ミレーフライ	米飯 ひじきのミートローフ ごぼうのサラダ オニオンスープ いわしっこ	菓子 アシドミルク		
15	木	ハイハイ	おにぎりの日 		七五三お祝いおやつ 	
16	金	せんべい	肉みそうどん コロコロサラダ りんご	みたらし団子		
17	土					
18	日					
19	月	せんべい	米飯 鶏肉のごま焼き 卵の花炒り煮 里芋のみそ汁 パナナ	チーズクッキー		
20	火	ミレーフライ	 お楽しみランチ 		おに蒸しパン	
21	水	ハイハイ	年長 炊き込みご飯	白いロールパン ハッシュドポーク ウイニー ポテトサラダ りんご	菓子 ココア	
22	木	せんべい	米飯 鶏肉フライりんごソース キャベツのしらす和え 五目みそ汁 スティックゼリー	自家製いちごヨーグルト せんべい		
23	金					
24	土	ミレーフライ	土曜日給食	菓子		
25	日					
26	月	ミレーフライ	スパゲティミートソース 鶏肉の照り焼き きゅうりのひたひた みかんくぶじ組リクエストメニュー	あんこクッキー		
27	火	ハイハイ	米飯 さわらのみそ焼き 切干し大根の旨煮 豆腐すまし汁 パナナ	自家製コーンフレークヨーグルト せんべい		
28	水	せんべい	米飯 チンジャオロース スマイルポテト 中華スープ チーズ	ココアトースト 牛乳		
29	木	クラッカー	カレーライス ほうれん草の粉チーズ和え パナナ	フルーツポンチ		
30	金	せんべい	お楽しみ弁当 		りんごとさつまいものケーキ	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	492	17.5	13.9	153	1.8	155	0.31	0.27	18	3.6	1.9
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	86	74	87	57	72	69	97	75	100	90	100
3才未満児	427	13.4	11.3	129	1.5	120	0.24	0.2	15	3	1.7
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	92	71	88	57	65	60	96	67	83	91	100

※都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。