



# 11がつのきゅうしょくだより

2024.11.1 郷田保育所



日 曜	きゅうしょく	朝のおやつ (赤組さん)	おやつ3:00
1 金	あきのかおりカレー コールスローサラダ	フッキー	スノーボールクッキー
2 土	ぶたにくのしょうがやき みそしる	おむすび	ジャムヨーグルト
5 火	トルコライス スパゲティナポリタン	ホットケーキ	いもようかん
6 水	れんこんのふわふわあげ わかめなます	きなこサンド	さといもごはんむすび
7 木	さかなフライ いなかじる	バナナ	クッキー (クッキング)
8 金	トマトなべ マカロニサラダ	ジャムサンド	カラフルフルーツ
9 土	いりどり すのもの	ジャムクラッカー	プリン
11 月	とうふチャンプルー おかかあえ	おむすび	にんじんむしパン
12 火	スイートシチュー フレンチサラダ	パンケーキ	きりこんぶむすび
13 水	さんまのかばやき こんさいじる	おむすび	みかんムース
14 木	ブルコギどん さいかなます	ジャムクラッカー	ココアケーキ
15 金	さつまいものコロッケ やさいスープ	バナナ	たまごサンド (クッキング)
16 土	とりにくとやさいのみそに ほうれんそうのおひたし	みかん	きなこまめ
18 月	とりのごまのりふうみあげ だいちのいために	ミックスフルーツ	とうにゅうくずもち
19 火	さばのゆうやけソース すましじる	フッキー	たいめしむすび
20 水	にくだんごとほくさいのスープ とうふサラダ	りんご	とよさかのりんごケーキ
21 木	たんじょうかいメニュー	バナナ	わかめごはんむすび
22 金	あげどりのきのこあんかけ みそしる	ジャムクラッカー	ポテサラサンド
25 月	おやこどん やさいのごまずあえ	おむすび	いもけんぴ
26 火	しろみざかなのフライ かぼちゃのほうとうふう	きなこスコーン	やきいも
27 水	ハンバーグ ポテトサラダ	パンケーキ	ココアブランジェ
28 木	カレーうどん すのもの	バナナ	おからソフトクッキー
29 金	とりとやさいのオーロラ コーンクリームスープ	ぶどうゼリー	とうにゅうゼリー
30 土	ポークビーンズ マリネ	パンケーキ	おかかむすび

## 気になる鉄不足

\*11月21日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。  
\*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつけます。

授乳離乳の支援ガイドでは、母乳育児の場合、ビタミンD欠乏を起こすこともあるため、母乳栄養の場合には適切な時期に離乳を開始して、鉄やビタミンDの供給源となる食品を積極的に摂取するなど、それらの食品を意識的に取り入れることが重要であると、栄養面での注意を強調しています。赤ちゃんが鉄不足になると神経伝達物質の生成に影響したり脳細胞の機能低下につながるるとされています。極度の鉄不足が3か月以上続くと、人見知り、ハイハイ、つかまり立ちをしないということが見られる場合もあります。しかし、赤ちゃんに必要な鉄を離乳食からとるのはかなりの工夫と知識が必要です。そこで、鉄不足の心配がある場合には、育児用のミルクを離乳食の調理に使用するとよいでしょう。フォローアップミルクには鉄分とカルシウムは多く含まれていますが、その他のミネラルはほとんど添加されていませんので、こうした目的で使用する場合には、育児用ミルクがおすすめです。



今月は、粘土遊びが大好きな子どもたちにぴったりのクッキークッキングやゆでたまごを使った卵サンドクッキングなどを計画しています。クッキングの様子はまた配信しますので見てくださいね。



20日のおやつは、豊栄町のりんごをたっぷり使ったおやつです。今旬のりんごはとてもおいしいので、どんなケーキになるかみんな楽しみにしています。



毎月19日は食育の日です。今月の19日も和食を意識し、「だし」をしっかりきかせたメニューとなっています。子どもたちは魚が大好きで、特に魚のフライの日は必ずと言っていいほどリクエストしてくれます。これからも、子どもたちのリクエストに応えたり、地元の食材をたくさん使い、添加物や加工品を極力使わないなど、魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。

26日は、保育所で収穫したさつまいもを園庭で焼き芋にして食べる予定です。



## 今月のエネルギー、鉄分、塩分の目標量と平均使用量をお知らせします

		エネルギー kcal	鉄分 g	塩分 g
3才以上児	使用量	579	2.5	1.5
	目標量	574	2.5	1.6
3才未満児	使用量	543	2.1	1.4
	目標量	475	2.3	1.4