

11月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定
1	火	AM 滝二除草	ご飯 筑前煮 ほうれん草と白菜のお浸し みそ汁 ジョアストロベリー	747		16	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	醤油ラーメン/みそラーメン (スープ選択!) 半チャーハン シューマイ みかん	758	
2	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	カレーうどん ツナサラダ みかん缶 ジョアプレーン	738		17	木	AM 特別活動	ご飯 すまし汁 白身魚の変わり揚げ なます 牛乳	747	
3	木	休 み(文化の日) 				18	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ご飯 鶏肉治部煮 ひじきソテー すまし汁 ジョアオレンジ	756	
4	金	AM 紅葉狩り(第3生介) PM クラブ活動	ご飯 鯉のから揚げ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 牛乳寒天	697		19	土	休 み 			
5	土	休 み 				20	日	休 み			
6	日	休 み				21	月		ご飯 豚肉の野菜炒め あんかけ卵豆腐 牛乳 カリフラワーとトマトのスープ	704	保護者会
7	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 若鶏のトマト煮 ごぼうサラダ すまし汁 もも缶	693	役員会	22	火	AM 紅葉狩り(第1.2生介)	ご飯 サーモンピカタ わかめサラダ スープ ヨーグルト	712	
8	火	AM 滝二除草	ご飯 鯖の塩焼き 里芋といかの煮物 すまし汁 ジョアマスカット	696		23	水	休 み(勤労感謝の日) 			
9	水	AM 特別活動 (リトミック)	黒糖食パン レーズドッグ 肉団子スープ パナナ カフェオレ フルーツジュース(選択)	688		24	木	AM 特別活動	ミートボールカレー サラダ りんご ジョアプレーン	750	
10	木	AM 特別活動	ご飯 鶏肉のから揚げ カリフラワースープ サラダ プリン(1班リクエストメニュー)	842		25	金	AM 滝二除草 PM クラブ活動	ご飯 鯖の照り焼き 大根のおかか煮 みそ汁 ジョアストロベリー	732	
11	金	AM ふれあい喫茶(高津橋) PM クラブ活動	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のごま和え スープ 夏みかん缶	699		26	土		ご飯 家常豆腐 かぼちゃの含め煮 すまし汁 みかん缶	715	
12	土		ご飯 肉じゃが もやしとピーマンの和え物 みそ汁 牛乳	779		27	日	休 み 			
13	日	休 み 				28	月		天津飯 炒め物 スープ 牛乳	714	
14	月		ご飯 鯖のレモン蒸し じゃがいもとしめじの炒め煮 かき玉汁 柿	682		29	火	AM 滝二除草	ご飯 ミックスフライ ほうれん草のお浸し すまし汁 パイン缶	733	
15	火	AM 滝二除草 給料日	三色丼 スープ フルーツヨーグルト ミルージュ	740		30	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	ホットドッグ 卵スープ アップル・オレンジジュース(選択) ソファール	684	



食欲の秋となりました。
食べ過ぎに注意し健康に過ごしてくださいね!

★ お知らせ ★



- ◎4日(金)第3生介で紅葉狩りにでかけます。
- ◎6日(日)高津橋地域福祉センターでのふれあい広場に出店します。
- ◎7日(月)~11日(金)玉津中学校のトライやるウィークを受入れます。
- ◎10日(木)育成会会館の合同福祉バザーに出店します。
- ◎22日(火)第1.2生介で紅葉狩りにでかけます。



★給食だより★



食欲の秋・食べ過ぎに注意!

食欲の秋、食べ過ぎてしまう理由は…

- ・日照時間の減少によるセロトニンの分泌減!
- ・気温が低下し、体温を保つため多くのエネルギーを必要とする
- ・おいしい旬の食べ物が多い



~つつい食べ過ぎてしまわないために~

① よく噛んで食べる

よく噛むことで脳内の満腹中枢を刺激し、食欲を抑えることができる。
また、早食いも防ぐことができる。

② 最初に野菜などの食物繊維を多く含むものから食べる

食物繊維はお腹の中で水分を吸収し膨らむので満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぐことができる。



食べ過ぎに気を付けて、旬の味覚を楽しみましょう!

