10月給食だより

令和3年度10月号
かまいしこども園

ごはんをよく噛んで食べよう

食べ物をよく噛むと、体内での消化・吸収がよくなります。また、顎の発育や脳の発達を促すと言われています。秋は新米がおいしい季節ですが、シンプルなご飯こそ、よく噛んで食べましょう。よく噛むことによって、すりつぶされたご飯と唾液が口の中でよく混ざり、より甘みを感じるからです。この機会にゆっくりと味わってみましょう。

白飯でたべることで…
① 口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。
② 味を敏感に感じます。唾液がたくさん出ます。
③ 唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます。
ご飯は食物繊維が豊富で便秘予防の効果もあります。

噛む力が育つのは離乳期からといわれています。離乳食は、ドロドロのもの、すりつぶしたもの、舌でつぶせる硬さのものと子どもたちの様子を見ながら少しずつ進めていきましょう。
子どもたちはご飯を食べさせてくれる大人の口元の動きを真似します。離乳食を食べさせるときは、一緒に食事をする中で大人が口をもぐもぐ動かして見せるようにすると良いでしょう。

美味しい秋の味覚

この時期、鮭などの魚がとても美味しいです。しょうが煮・塩焼きムニエル・ホイル焼き・チャンチャン焼きなど。色々な調理方法で旬の魚を味わいたいですね。離乳食としては、まぜご飯・鮭のほぐし煮あんかけ煮・鮭のすり身汁などがおすすめです。

秋は**豆**が旬です。夏の枝豆も乾燥して、大豆として登場します。枝豆とは別の食べ物と思われがちですが、元を正せば同じ作物です。秋の新豆は早く煮えるので、日頃水煮豆を利用している方も、新豆(乾燥)を水でもどして、はじめから煮てみるのも良いですね。

野菜は、大根も辛さが抜け、里芋やさつま芋も甘みが増してくる時期です。根菜類たっぷりの汁物や煮物などでご家庭でも味わってみてください。

今月のおすすめ食材

かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンC・E・βカロテンが多く含まれていて免疫力を高めてくれる効果があります。また食物繊維も 豊富なので、腸の働きを良くしてくれます。煮物やサラダの他スープや天ぷら・コロッケ・ パイ・プリン・ケーキなど幅広く調理できます。

かぼちゃのあんかけ煮

10月29日です

材料(子ども１人分)
かぼちゃ　（20ｇ）
たまねぎ　（5ｇ）
人参　（5ｇ）
鶏ひき肉　（15ｇ）
醤油　（1～2滴）
片栗粉　（適宜）

①かぼちゃは皮とワタを取り、1㎝角に切る。玉ねぎ・人参はみじん切りにする。
②玉ねぎ・人参を昆布だしで煮込み柔らかくなったら鶏ひき肉とカボチャを加える。
③かぼちゃと鶏ひき肉が煮えたら醤油を１～2滴入れて片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。

10月予定献立表0歳児(9～12ヶ月)

日付	おやつ	献立名	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 金	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、肉じゃが風煮物 豆腐の煮物、ほうれんそうの煮びたし だいこんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ だいこん、ほうれんそう、バナナ	麦茶 スティック食パン
2 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮びたし さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ こまつな、オレンジ	麦茶 国わかめ粥
4 月	麦茶 お子様せんべい	野菜うどん、ほうれんそう煮浸し ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、ほうれんそう はくさい、バナナ	麦茶 国さつま芋マッシュ
5 火	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、ポトフ風煮物 キャベツの煮びたし、刻みトマト たまねぎスープ、オレンジ	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、ほうれんそう、オレンジ	麦茶 国キャベツ お焼き
6 水	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 にんじん粥（軟飯）、鶏のほぐし煮、キャベツ煮 ずんだ、ほうれんそうスープ、もも缶	米、片栗粉	鶏肉、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん えだまめ、もやし、ほうれんそう キャベツ、もも缶	麦茶 国かぼちゃの茶巾
7 木	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、さけのほぐし煮、ブロッコリー たまねぎとにんじん煮、じゃがいものすまし汁 煮りんご	米 じゃがいも	さけ	にんじん、ブロッコリー、だいこん たまねぎ、だいこん、りんご	麦茶 スティック食パン
8 金	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、鶏肉のほぐし煮、刻みトマト マッシュポテト、だいこんのすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 鶏肉	だいこん、にんじん、ほうれんそう トマト、オレンジ	麦茶 国豆腐ホットケーキ
9 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、だいこんとにんじんの煮物 ブロッコリー、バナナ	うどん	豚肉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ ほうれんそう、だいこん、バナナ	麦茶 国青菜粥
11 月	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、さけのほぐし煮 鶏ひき肉と豆腐の煮物、たまねぎとにんじん煮 切り干し大根のすまし汁、煮りんご	米	さけ、鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、切り干し大根、たまねぎ はくさい、りんご	麦茶 国さつま芋マッシュ
12 火	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、肉団子、こまつな煮びたし 刻みトマト、豚汁風すまし汁、もも缶	米	豚挽き肉、豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん こまつな、トマト、もも缶	麦茶 国フルーツカクテル
13 水	麦茶 ビスケット	お弁当の日				麦茶 ヨーグルト
14 木	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、豆腐ハンバーグ 切り干し大根やわらか煮、はくさい煮びたし ほうれんそうすまし汁、もも缶	米	豆腐、豚挽き肉	たまねぎ、切り干し大根 にんじん、ほうれんそう、もやし はくさい、もも缶	麦茶 スティック食パン
15 金	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、たらの煮物、じゃがいもの煮物 鶏肉と野菜煮、豆腐のすまし汁、もも缶	米 じゃがいも	たら、木綿豆腐 鶏肉	ごぼう、にんじん、たまねぎ こまつな、もも缶	牛乳 国さつまいも蒸しパン
16 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツとにんじん煮 ブロッコリー、煮りんご	うどん	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ ブロッコリー、ほうれんそう はくさい、りんご	麦茶 国ゆかり粥
18 月	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、豆腐と挽肉のあんかけ じゃがいもの煮物、なすとトマト煮 たまねぎスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	なす、トマト、たまねぎ にんじん、バナナ	麦茶 スティック食パン
19 火	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、さけの煮物、にんじん納豆 ほうれんそう煮浸し、はくさいのすまし汁 煮りんご	米	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、もやし はくさい、りんご	麦茶 国じゃがいもお焼き
20 水	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、鶏肉のあんかけ煮、トマトあえ ブロッコリー、煮浸し風すまし汁、煮りんご	米、片栗粉	木綿豆腐、鶏肉	キャベツ、トマト、ブロッコリー はくさい、にんじん、りんご	麦茶 ヨーグルト
21 木	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、豚肉と野菜のあんかけ煮 刻みトマト、キャベツの煮物、はくさいスープ フルーツカクテル	米 片栗粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマト、はくさい、もも缶 みかん缶、りんご	麦茶 ビスケット バナナ
22 金	麦茶 ビスケット	お粥（軟飯）、さけの煮物、マッシュポテト だいこんの煮物、こまつなのすまし汁、もも缶	米、じゃがいも 片栗粉	さけ、鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、こまつな、だいこん ブロッコリー、もも缶	麦茶 スティック食パン
23 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、さつまいも煮 はくさい煮びたし、オレンジ	ゆでうどん 片栗粉 さつまいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、オレンジ	麦茶 国わかめ粥
25 月	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、豚肉のほぐし煮 キャベツと納豆和え、マッシュポテト たまねぎのすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも	豚肉 ひきわり納豆	キャベツ、トマト、こまつな たまねぎ、にんじん ほうれんそう、りんご	麦茶 国にんじん ホットケーキ
26 火	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、さけのほぐし煮 ほうれんそうの白和え、ブロッコリー なすのすまし汁、バナナ	米	さけ、木綿豆腐	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、ブロッコリー バナナ	麦茶 ヨーグルト
27 水	麦茶 ビスケット	コッペパン、豚ヒレのあんかけ煮 キャベツの煮びたし、刻みトマト さつまいもスープ、煮りんご	コッペパン さつまいも 片栗粉	豚肉	キャベツ、たまねぎ、こまつな にんじん、だいこん、トマト りんご	麦茶 国五目粥
28 木	麦茶 ウエハース	お粥（軟飯）、ポトフ風煮物 マカロニと野菜煮、だいこんとにんじん煮 豆腐スープ、フルーツミックス	米、じゃがいも マカロニ	豚肉 絹ごし豆腐	キャベツ、たまねぎ、だいこん にんじん、トマト、みかん缶 もも缶、りんご	麦茶 国キャベツお焼き
29 金	麦茶 お子様せんべい	お粥（軟飯）、鶏肉のあんかけ煮 カボチャのあんかけ煮、はくさいの煮物 にんじんのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ、にんじん、だいこん かぼちゃ、はくさい、オレンジ	麦茶 国ホットケーキ
30 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、たまねぎとほうれんそう煮 ブロッコリー、バナナ	うどん	鶏肉	にんじん、だいこん、ほうれんそう ブロッコリー、たまねぎ、バナナ	麦茶 国青菜粥