

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。

- 白飯で食べることで・・・
- 口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます
- 味を敏感に感じます。唾液がたくさん出ます。
- 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。



美味しい秋の味覚

この時期、青魚のさんまやサバ、鮭などの魚がとても美味しいです。さんまは、しょうが煮・蒲焼・塩焼き・すり身汁など。鮭は、ムニエル・ホイル焼き・塩焼き・チャンチャン焼きなど。サバは、味噌煮・塩焼き・竜田揚げなど。色々な調理方法で旬の魚を味わいたいですね。



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、里芋やさつまい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。



- 材料(子供1人分)
- かぼちゃ (30g)
 - 枝豆 (10g)
 - きゅうり (10g)
 - コーン缶 (5g)
 - 人参 (8g)
 - チーズ (5g)
 - マヨネーズ (5g)

かぼちゃのサラダ

10月29日です

- かぼちゃ、人参は食べやすい大きさにサイコロ切りにする。きゅうりは厚いちょう切りにする。チーズも食べやすい大きさに四角く切っておく。
- 枝豆は茹でてさやから豆を出しておく。(冷凍のむいてある枝豆でも可)かぼちゃ、人参を茹でる。
- ②の材料が冷めたらチーズコーンを加え、マヨネーズで和えてできあがりです。

日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価
		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		
1金	ご飯、肉じゃが、もやしのごま和え、がんも煮、けんちん汁、パイナップル	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、がんも	たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、パイナップル	シリアル、クリームパン	608Kcal
2土	スパゲティ、ポロリタン、コーンサラダ、さつまいも煮、こまつなのスープ、オレンジ	スパゲティ、油、さつまいも	ロースハム、ツナ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶、こまつな、オレンジ	牛乳、国わかめおにぎり	592Kcal
4月	焼きそば、ブロッコリー、ウインナー、野菜ジュース、バナナ	焼きそば、油	豚肉、ウインナー	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、バナナ	牛乳、国さつま芋ようかん	563Kcal
5火	カレーライス、りんごサラダ、トマト、エリンギスープ、オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉、生クリーム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、りんご、きゅうり、干しぶどう、コーン缶、エリンギ、ほうれんそう、オレンジ	麦茶、国二のちぢみ	568Kcal
6水	【お誕生会】キノコご飯、豆腐ミートボール、コーンのサラダ、えだまめ、ほうれんそうの味噌汁、かき	油、米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、たまご、鶏肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン缶、しめじ、もやし、干しいたけ、ほうれんそう、かき	牛乳、国かぼちゃのケーキ	601kcal
7木	ご飯、さんまのしょうが煮、ブロッコリー、きゅうりとパプリカのピクルス、だいこんとじゃがいもの味噌汁、りんご	米、ざらめ、じゃがいも	さんま、わかめ	しょうが、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、だいこん、ブロッコリー、りんご	牛乳、国ピザトースト	592Kcal
8金	ごはん、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、トマト、せんべい汁、オレンジ	米、米粉、じゃがいも、マヨネーズ、かやきせんべい	鶏肉、油揚げ	だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、ごぼう、コーン缶、しょうが、にんにく、トマト、オレンジ	牛乳、国黒豆マフィン	604kcal
9土	けんちんうどん、野菜のごまあえ、ブロッコリー、バナナ	うどん、ごま油、ごま	豚肉	もやし、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、バナナ	牛乳、国青菜おにぎり	578Kcal
11月	ご飯、さけの塩焼き、おから炒り、きゅうりの昆布あえ、切り干し大根の味噌汁、なし	米、油	さけ、鶏ひき肉、おから、塩昆布、しらたき	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、切り干し大根、ごぼう、なし	牛乳、国さつまいものチーズあげ	597Kcal
12火	ご飯、ラグビーナゲット、トマト、じゃがいも千切り炒め、豚汁、パイナップル	米、パン粉、ごま、油、砂糖、じゃがいも	豚挽き肉、おから、たまご、木綿豆腐、豚肉、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、コーン缶、ねぎ、トマト、だいこん、パイナップル	麦茶、国フルーツヨーグルト	602kcal
13水	お弁当の日				麦茶、国マスクゼリー、せんべい	224kcal
14木	ご飯、レンコン入り豆腐ハンバーグ、切り干し大根カレー炒め、青菜のキノコ和え、鶏肉のすまし汁、なし	米、パン粉、油、ごま、しらたき	豆腐、豚挽き肉、たまご、ベーコン、鶏肉	たまねぎ、しょうが、切り干し大根、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、しめじ、えのき、もやし、はくさい、ごぼう、ねぎ、なし	牛乳、国ごまパン	566Kcal
15金	【お祭りにちなんだごはん】赤飯、あかうおの煮物、筑前煮、きゅうりの酢の物、かきたま汁、かき	もち米、油、砂糖	あかうお、鶏肉、たまご、金時豆、わかめ	しょうが、たけのこ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、きゅうり、えのき、ねぎ、かき	牛乳、国小豆蒸しパン	608Kcal
16土	焼きそば、もやしのナムル、ブロッコリー、はくさいスープ、りんご	焼きそば、油、ごま、ごま油	豚肉、ベーコン	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、はくさい、りんご	牛乳、国ゆかりおにぎり	563Kcal
18月	ご飯、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ、バイクドポテト、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも、春雨、砂糖、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、わかめ	トマト、きゅうり、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが、バナナ	牛乳、国ホットドッグ	601kcal
19火	ご飯、さんまの竜田揚げ、五目納豆、にんじんのごま和え、はくさいの味噌汁、りんご	米、麩、オリーブオイル	さんま、豚ひき肉、ひきわり納豆、みそ、ひじき	赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんにく、しょうが、りんご	牛乳、国じゃがいも餅	602kcal
20水	ご飯、高野豆腐のから揚げ、トマトのサラダ、こぶきいも、煮浸し風すまし汁、かき	米、油、片栗粉、じゃがいも	高野豆腐、鶏肉	にんにく、しょうが、キャベツ、トマト、さやいんげん、きゅうり、はくさい、えのき、にんじん、かき	麦茶、国ぶどうゼリー、おせんべい	610Kcal
21木	ハヤシライス、コールスローサラダ、トマト、はくさいスープ、フルーツカクテル	米、米粉、油、片栗粉、ごま、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、トマト、はくさい、もも缶、みかん缶、りんご	牛乳、国ビスケットの天ぷら	608Kcal
22金	ご飯、さばの味噌煮、ポテトサラダ、ブロッコリー、キノコのすまし汁、パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズ	さば、ハム、みそ	しょうが、きゅうり、にんじん、えのき、ブロッコリー、エリンギ、ねぎ、コーン缶、こまつな、パイナップル	牛乳、国ジャムサンド	592Kcal
23土	カレーうどん、さつまいも煮、はくさいの昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、片栗粉、さつまいも	豚肉、油揚げ、塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、オレンジ	牛乳、国わかめおにぎり	601kcal
25月	ご飯、豚肉の生姜焼き、キャベツの彩りサラダ、磯辺ポテト、納豆汁、りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、たまご、青のり、わかめ、ひきわり納豆	にんにく、しょうが、キャベツ、トマト、アスパラ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご、ねぎ	牛乳、国にんじんもち	610kcal
26火	ご飯、かじきの煮つけ、ほうれんそうの白和え、ブロッコリーとコーンソテー、なすの味噌汁、バナナ	米、ごま、砂糖	かじき、木綿豆腐、みそ	ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、ブロッコリー、コーン缶、バナナ	麦茶、プリン、せんべい	608Kcal
27水	バターロール、豚ヒシのごまソースからめ、キャベツの塩あえ、トマト、さつまいものコーンスープ、なし	バターロール、さつまいも	豆乳、豚肉	キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、しょうが、トマト、なし	牛乳、国五目おにぎり	605Kcal
28木	カレーライス、マカロニサラダ、ブロッコリー、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	豚肉、たまご、ツナ、油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ブロッコリー、バナナ	牛乳、国お好み焼き	593Kcal
29金	焼きもちご飯、たらのみそ焼き、カボチャのサラダ、がんも煮、たまねぎのすまし汁、オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、マヨネーズ	たら、がんも、みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、黄パプリカ、えだまめ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ	牛乳、国ハロウィンクッキー	611kcal
30土	かしわうどん、野菜の磯和え、ブロッコリー、バナナ	うどん、ごま油	鶏肉、のり	もやし、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、ごぼう、だいこん、ブロッコリー、バナナ	牛乳、国青菜おにぎり	579Kcal

