

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、シンプルにご飯こそ、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。



世界の料理を食べてみよう⑤



10月は26日にイタリアの料理を取り入れます。
ミラノ風カツレツ・ペペロンチーノ・ブロッコリー
ミネストローネ・りんご おやつは手作りピザです。

ペペロンチーノ：ペペロンチーノとはイタリア語で唐辛子という意味です。イタリアではアーリオ・オリオ・ペペロンチーノと呼ばれています。アーリオはんにんにく、オリオはオイルの意味です。こども用なので唐辛子は使用せず作りたと思います。



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。



10月予定献立表(1~2歳児)

日付	おやつ	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土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、コーンサラダ さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	鶏肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり 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	519kcal	
3月	牛乳 お子様せんべい	ご飯、肉じゃが、もやしのごま和え がんも煮、けんちん汁、バナナ	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、バナナ	牛乳 国にんじんもち	493kcal	
4火	牛乳 ウエハース	ご飯、さけの味噌煮、ポテトサラダ ブロッコリー、キノコのずまし汁、もも缶	米、じゃがいも マヨネーズ	さけ、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、もも缶	麦茶 マスカットゼリー	489kcal	
5水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 パンフキンカレー、豆腐ミートボール コーンのサラダ、ほうれんそうスープ オレンジ	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、かぼちゃ、オレンジ	牛乳 国りんごのケーキ	489kcal	
6木	牛乳 ビスケット	焼きそば、トマト、キャベツのサラダ わかめスープ、バナナ	焼きそばめん、油	豚肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶、ピーマン ねぎ、トマト、バナナ	牛乳 国さつま芋ようかん	489kcal	
7金	ハッピースマイルデー							
8土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、野菜のごまあえ こらさいも、オレンジ	うどん、ごま油 ごま、じゃがいも	豚肉	もやし、にんじん、ピーマン、ごぼう ほうれんそう、だいこん、オレンジ	牛乳 国青菜おにぎり	505kcal	
10月	スポーツの日							
11火	牛乳 ビスケット	ご飯、さけのしょうが煮、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	さけ、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 ジャムサンド	502kcal	
12水	牛乳 ウエハース	バターロール、豚ヒレ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、もも缶	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、もも缶	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	457kcal	
13木	牛乳 ビスケット	【お祭りにちなんだごはん】 ご飯、あかうおの煮物、筑前煮 きゅうりの酢の物、かきたま汁、オレンジ	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 オレンジ	牛乳 国小豆蒸しパン	480kcal	
14金	牛乳 ウエハース	お弁当の日						
15土	麦茶 ヨーグルト	野菜うどん、もやしのナムル、ブロッコリー りんご	うどん ごま、ごま油	豚肉	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	491kcal	
17月	牛乳 お子様せんべい	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、もも缶	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	牛乳 国黒豆マフィン	489kcal	
18火	牛乳 ウエハース	ご飯、さけの竜田揚げ、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	さけ、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	493kcal	
19水	牛乳 お子様せんべい	ご飯、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ ベイクドポテト、わかめスープ、バナナ	米、じゃがいも 春雨、砂糖、油 片栗粉、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	481kcal	
20木	牛乳 ビスケット	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ーダ、なすの味噌汁 オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国ビスケットの天ぷら	457kcal	
21金	牛乳 お子様せんべい	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 国フルーツヨーグルト	503kcal	
22土	麦茶 ヨーグルト	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	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	458kcal	
24月	牛乳 ビスケット	ご飯、高野豆腐のから揚げ、トマトのサラダ こらさいも、煮浸し風ずまし汁、もも缶	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、もも缶	牛乳 国じゃこトースト	519kcal	
25火	牛乳 お子様せんべい	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 バナナ	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、バナナ	牛乳 国さつまいもの チーズあげ	489kcal	
26水	牛乳 ウエハース	【世界の料理④】 バターロール、ミラノ風カツレツ ペペロンチーノ、ブロッコリー ミネストローネ、りんご	バターロール じゃがいも、小麦 粉 オリーブオイル	豚肉、たまご	にんにく、キャベツ、トマト、アスパラ たまねぎ、にんじん、ブロッコリー コーン缶、りんご	牛乳 国手作りピザ	508kcal	
27木	牛乳 お子様せんべい	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 たまねぎのずまし汁、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	麦茶 国ぶどうゼリー	472kcal	
28金	牛乳 ウエハース	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	492kcal	
29土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、野菜の磯和え、さつまいも煮 オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国青菜おにぎり	501kcal	
31月	牛乳 ビスケット	ハロウィンバーガー、ハンバーグ、 キャベツサラダ、フライドポテト コーンスープ、りんご	バターロール じゃがいも	豚ひき肉、ベーコン チーズ	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ にんじん、コーン缶、トマト、りんご	牛乳 国かぼちゃのケーキ	485kcal	