

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。



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 土	スパゲティーナポリタン、コーンサラダ さつまいも煮、こまつなのスープ、オレンジ	スパゲッティ、油 さつまいも	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 団わかめおにぎり	591Kcal
3 月	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 団にんじんもち	610kcal
4 火	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	麦茶 プリン せんべい	608Kcal
5 水	【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、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、かぼちゃ、かき	牛乳 団りんごのケーキ	600kcal
6 木	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 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 団さつま芋ようかん	604kcal
7 金	ハッピースマイルデー					
8 土	けんちんうどん、野菜のごまあえ こぶきいも、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 ほうれんそう、ごぼう、だいこん、オレンジ	牛乳 団青菜おにぎり	578Kcal
10 月	スポーツの日					
11 火	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	ジョア クリームパン	608Kcal
12 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 団たこ焼き風 おにぎり	608Kcal
13 木	【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、だけのこ、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 団小豆蒸しパン	608Kcal
14 金	お弁当の日					
15 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	焼きそば麺、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 団ゆかりおにぎり	562Kcal
17 月	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 団黒豆マフィン	563Kcal
18 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 団じゃがいも餅	602kcal
19 水	ご飯、野菜たっぷり麻婆豆腐、春雨サラダ ペイクドポテト、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 団ホットドッグ	602kcal
20 木	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 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 団ビスケットの天ぷら	608Kcal
21 金	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 団フルーツヨーグルト	602kcal
22 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	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 団わかめおにぎり	600kcal
24 月	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	牛乳 団じゃこトースト	610Kcal
25 火	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 団さつまいもの チーズあげ	597Kcal
26 水	【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 団手作りピザ	592Kcal
27 木	焼きもちし飯、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	麦茶 団ぶどうゼリー おせんべい	605Kcal
28 金	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 団お好み焼き	593Kcal
29 土	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 団青菜おにぎり	578Kcal
31 月	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、なし	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、なし	牛乳 団かぼちゃのケーキ	611kcal