

10月給食だよ

令和4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



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 (適量)

- 10月27日です
- ① かぼちゃは皮とワタを取り、1cm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			おやつ
			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、こまつな煮びたし 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
3月	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 バナナ	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、バナナ	麦茶 国にんじん ホットケーキ
4火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけの煮物、マッシュポテト ブロッコリー、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 ヨーグルト
5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 かぼちゃ煮、ほうれんそうスープ、オレンジ	米、片栗粉	鶏肉、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん もやし、ほうれんそう キャベツ、かぼちゃ、オレンジ	麦茶 国りんご ホットケーキ
6木	麦茶 ビスケット	豚肉うどん、刻みトマト キャベツの煮びたし、バナナ	うどん	豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
7金	ハッピースマイルデー					
8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 マッシュポテト、オレンジ	うどん じゃがいも	豚肉	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、だいこん、オレンジ	麦茶 国青菜粥
10月	スポーツの日					
11火	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
12水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豚ヒシのほぐしあんかけ煮 キャベツの煮びたし、刻みトマト さつまいもスープ、もも缶	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 もも缶	麦茶 国シラス粥
13木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららの煮物、じゃがいもの煮物 鶏肉と野菜煮、豆腐のすまし汁、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 国さつまいも蒸しパン
14金	麦茶 ウエハース	お弁当の日				麦茶 ヨーグルト
15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
17月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 豆腐の煮物、キャベツの煮びたし だいこんのすまし汁、もも缶	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、もも缶	麦茶 国蒸しパン
18火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけの煮物、にんじん納豆 ほうれんそう煮、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
19水	麦茶 お子様せんべい	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
20木	麦茶 ビスケット	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、オレンジ	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 オレンジ	麦茶 国さつまいも茶巾
21金	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 国フルーツヨーグルト
22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
24月	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 国シラスパン粥
25火	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	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、バナナ	麦茶 国さつまいもマッシュ
26水	麦茶 ウエハース	コッペパン、豚肉のほぐし煮、 マカロニと野菜煮、ブロッコリー トマトスープ、煮りんご	コッペパン	豚肉、たまご	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 りんご	麦茶 国蒸しパン
27木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たららのあんかけ煮 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	たら	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 ビスケット バナナ
28金	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、バナナ	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、バナナ	麦茶 国キャベツおやき
29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 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	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、オレンジ	麦茶 国青菜粥
31月	麦茶 ビスケット	スティック食パン、肉団子、キャベツの煮びたし 刻みトマト、ポテトスープ、煮りんご	食パン じゃがいも 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 国かぼちゃの茶巾

