

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、すりつぶしたもので、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9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火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ マッシュポテト、だいこんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、バナナ	麦茶 国お焼き
2水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、たらこのほぐし煮、ブロッコリー たまねぎとにんじん煮、だいこんのすまし汁 もも缶	米 じゃがいも	たら	にんじん、ブロッコリー、だいこん たまねぎ、だいこん、もも缶	麦茶 国さつまいもマッシュ
3木	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 野菜粥(軟飯)、豆腐肉団子 さつまいも煮、キャベツの煮びたし ほうれんそうスープ、バナナ	米 さつまいも	豚ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん えだまめ、ほうれんそう バナナ	麦茶 国ホットケーキ
4金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮、豆腐の煮物 じゃがいも煮、たまねぎのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉 じゃがいも	さけ、木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん、ピーマン たまねぎ、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト
5土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ブロッコリー はくさい煮びたし、バナナ	ゆでうどん 片栗粉	豚肉	たまねぎ、キャベツ、はくさい にんじん、ブロッコリー、バナナ	麦茶 煮りんご お子様せんべい
7月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉じゃが風煮物 豆腐とにんじん煮、はくさいの煮物 だいこんのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	たら、豚挽き肉 ひきわり納豆	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマト、はくさい、だいこん オレンジ	麦茶 スティック食パン
8火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉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、煮りんご	米 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 国シラス粥
9水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらこのほぐし煮 カボチャのあんかけ煮、刻みトマト たまねぎのすまし汁、バナナ	米 片栗粉	鶏ひき肉 たら	たまねぎ、にんじん、だいこん かぼちゃ、はくさい、バナナ	麦茶 国マッシュポテト
10木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけの煮物、にんじんとひき肉煮 ほうれんそう煮浸し、はくさいのすまし汁 もも缶	米	さけ 鶏ひき肉	にんじん、ほうれんそう、もやし はくさい、もも缶	麦茶 国フルーツ和え
11金	麦茶 ビスケット	🎉🍷🍓🍷🎉 お弁当の日 🎉🍷🍓🍷🎉			麦茶 ダノンヨーグルト お子様せんべい	
12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 国煮りんご ビスケット
14月	🇮🇹🇩🇪🇬🇬🇧🇯🇵🇺🇸🇫🇷🇨🇦🇦🇺 スポーツの日 🇮🇹🇩🇪🇬🇬🇧🇯🇵🇺🇸🇫🇷🇨🇦🇦🇺					
15火	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、マッシュポテト なすのすまし汁、煮りんご	米 じゃがいも	さけ、木綿豆腐 青のり	ほうれんそう、なす、たまねぎ にんじん、ブロッコリー りんご	麦茶 ヨーグルト
16水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、肉団子、たまねぎとじゃがいも煮 ブロッコリー、野菜のすまし汁、オレンジ	米 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん こまつな、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 スティック食パン
17木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 マカロニと野菜煮、刻みトマト 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 国野菜のお焼き
18金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらこの煮物、じゃがいもの煮物 鶏肉と野菜煮、豆腐のすまし汁、みかん缶	米 じゃがいも	たら、木綿豆腐 鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな だいこん、ほうれんそう、みかん缶	麦茶 国さつまいも茶巾
19土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツとにんじん煮 刻みトマト、煮りんご	うどん	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ トマト、ほうれんそう、はくさい りんご	麦茶 煮りんご ビスケット
21月	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、なすの煮物 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 コッペパン
22火	麦茶 ビスケット	スティック食パン(パン粥) ひき肉と野菜あんかけ、マッシュポテト ブロッコリー、にんじんスープ、オレンジ	食パン、片栗粉 じゃがいも	豚ひき肉 わかめ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ にんじん、ほうれんそう、もやし オレンジ	麦茶 国蒸しパン
23水	麦茶 お子様せんべい	おかゆ(軟飯)、さけのほぐし煮 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、じゃがいも	さけ、豚ひき肉 ひきわり納豆	にんじん、ほうれんそう、はくさい ごぼう、たまねぎ、りんご	麦茶 ヨーグルト
24木	麦茶 ウエハース	煮込みうどん、キャベツとにんじん煮 じゃがいも煮、バナナ	うどん じゃがいも	鶏肉	にんじん、キャベツ、たまねぎ トマト、ほうれんそう、はくさい バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
25金	麦茶 お子様せんべい	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、もも缶	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、もも缶	麦茶 スティック食パン
26土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、野菜の煮びたし さつまいも煮、オレンジ	うどん	鶏肉	にんじん、ほうれんそう、だいこん たまねぎ、オレンジ	麦茶 煮りんご お子様せんべい
28月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、鶏肉のほぐし煮 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、みかん缶	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、みかん缶	麦茶 国おかか粥
29火	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、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	さけ、鶏ひき肉	にんじん、こまつな、だいこん ブロッコリー、バナナ	麦茶 国蒸しパン
30水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉のあんかけ煮 たまねぎとにんじん煮、ブロッコリー こまつなのすまし汁、煮りんご	米、片栗粉	木綿豆腐 豚挽き肉	トマト、こまつな、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、煮りんご	麦茶 スティック食パン
31木	麦茶 お子様せんべい	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、バナナ	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 バナナ	麦茶 国かぼちゃの ホットケーキ

