

ちゃいんどべーす / IDEKITA 10月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
					1
					牛乳 お菓子 カレーうどん 厚揚げの煮物 果実
					牛乳 パン
3	4	5	6	7	8
牛乳 ちりめん ご飯 秋のクリームシチュー チンゲン菜のサラダ トマト 果実	牛乳 お菓子 ご飯 魚の竜田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のお汁 果実	牛乳 果実 ご飯 肉じゃがいも きゅうりの酢の物 トマト えのきのみそ汁	お茶 サブレ ご飯 魚の磯辺揚げ もやしの和え物 たまトマスープ 果実	お茶 あられ ご飯 ツナと切干大根の 炒め煮 キャベツの昆布和え トマト 白菜のみそ汁	保育参観
牛乳 ミロケーキ	牛乳 揚げパン	牛乳 黒糖蒸しパン	ゼリー	牛乳 さつま芋の シュガースティック	
10	11	12	13	14	15
祝日	牛乳 パン ご飯 飛竜頭 ハムのサラダ トマト ちりめんのスープ	豆乳 ポーロ コーン入りラーメン 鶏の照り焼き 果実	牛乳 ちりめん ご飯 野菜たっぷりキッシュ スパゲティサラダ チンゲン菜のスープ 果実	牛乳 ビスコ お弁当日	お茶 お菓子 親子丼 ソープのみそ汁 果実
	お茶 牛乳餅	牛乳 じゃがバター	お茶 クッキー	牛乳 手づくりパン	牛乳 パン
17	18	19(わくわく)	20	21	22
牛乳 サブレ ご飯 魚の照り焼き 春雨の酢の物 トマト わかめスープ	牛乳 きな粉マカロニ ご飯 きのこグラタン 茹でブロッコリー 野菜スープ 果実	牛乳 ブリッツ ひじきごはん 唐揚げ 野菜スティック コーンスープ 果実	牛乳 せんべい ご飯 牛肉とピーマンの 白和え ワンタン汁 果実	牛乳 果実 ご飯 魚のみそ焼き 海藻サラダ トマト 呉汁	お茶 お菓子 牛丼 大豆の甘煮 果実
お茶 ふかし芋	お茶 ツナトースト	お楽しみおやつ	豆乳プリン	ミルクゼリー	お茶 パン
24	25	26	27	28	29
牛乳 チーズ ご飯 魚のタルタルかけ ハンサンスウ トマト とうふのお汁	お茶 ビスコ ご飯 生姜焼き カラフルサラダ 厚揚げのみそ汁 果実	牛乳 ちりめん ハヤシライス さっぱりサラダ 果実	牛乳 ウインナー ご飯 魚の人参みそ焼き ちりめんの和え物 トマト けんちん汁	牛乳 せんべい ご飯 鶏肉とさつま芋の 揚げ煮 ゆかり和え トマト 大根のみそ汁	お茶 お菓子 ちゃんぽん ひじきとツナのサラダ 果実
お茶 焼きおにぎり	スキムミルク おからのケーキ	フルーツヨーグルト	スキムミルク カルシウムラスク	牛乳 きな粉マカロニ	ゼリー
31					
お茶 あられ ハンバーガー ポテトフライ かぼちゃのスープ 果実 プリンアラモード					

食育だより



「楽しく食べるために」

- 1..一緒に食べ子どもに安心感を。
- 2..「食べなさい」「急いで禁物」
- 3..おいしいねと共感しながら食べる。
- 4..食事時間にゆとりをもつ。
- 5..食生活にバラエティーを。

食事はみんなで食べるとおいしく感じられますよね。楽しく食べると心に満足感や安心感が得られます。また食事にゆとりをもつと気持ちにゆとりができます。家族みんなで食事の時間を楽しみましょう。



『ごはんは子どもの五感を育てます』

ごはんは腹もちがよく太りにくい！
粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹もちがよく、粉が原料のパンなどに比べて太りにくいという特徴があります。
また、良く噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。
栄養バランスの観点からも、甘味を子どもには楽しく味わってほしいものですね。



魚を食べよう！

秋は野菜、果物、魚など、美味しい物がたくさんあります。魚では、イワシ、サケ、サバ、サンマなどが美味しい季節ですが、これらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも良いと言われています。買い物と一緒に買って

魚を選んだいするのも良いことですね

* DHA=脳や神経の成長期の子どもには大事

* EPA=血液サラサラ効果



給食で人気の魚レシピ

- * 竜田揚げ・・・濃口醤油、みりんを同量にし魚を漬け込み片栗粉で揚げる。
- * 照り焼き・・・濃口醤油、みりんを同量にし魚を漬け込み焼く。
- * チーズ風味フライ・・・パン粉に粉チーズを入れ衣として揚げる。

この機会にテレビの視聴時間についても見直してみよう。

10月10日は目の愛護デー

「目の健康のために良い食べ物を取り入れて、目を大切に！」

- 緑黄色野菜、レバー、バター ...目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。
- レバー、豚肉、うなぎ、麦 ...目の神経の働きを良くする。
- 緑黄色野菜、果物、さつまいも ...目の充血を防ぐ。

