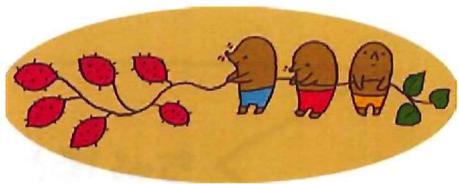


ちゃいるどベーす / IDEKITA 10月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
牛乳 ちりめん	牛乳 ウェハース	お茶 サブレ	牛乳 パン	お茶 チーズ	
ご飯 マカロニグラタン チンゲン菜のサラダ トマト 卵スープ	ご飯 魚の竜田揚げ コーン入りサラダ チンゲン菜のお汁 果実	ご飯 肉じゃが 酢の物 トマト 大根のみぞ汁	ご飯 鶏の香味焼き ゆかり和え 豆腐のみぞ汁 果実	ご飯 タンドリーチキン 大豆サラダ トマト かぼちゃのみぞ汁	なかよしわいわいデー
ミルク ミロケーキ	ミルク おからのケーキ	牛乳 椎茸入り肉まん	ミルク じゃこトースト	ミルク クッキー	
9	10	11	12	13	14
祝日	お茶 お菓子	お茶 パン	お茶 ボーロ	牛乳 クラッカー	お茶 お菓子
スポーツの日	ご飯 鶏肉のすっぽん プロッコリーの 胡麻和え トマト 中華風スープ	ご飯 野菜たっぷりキッシュ 和風スパゲティー しめじのみぞ汁 果実	ご飯 飛竜頭 ほうれん草サラダ トマト 椎茸のお汁	お弁当日	親子丼 胡瓜のたたき 果実
	牛乳 ジャムサンド	手作りプリン	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 お菓子	お茶 パン
16	17	18(わくわく)	19	20	21
豆乳 ピスコ	豆乳 パン	牛乳 クッキー	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	お茶 お菓子
チキンカレー ツナサラダ トマト	ご飯 魚のムニエル 春雨の酢の物 トマト なすのみぞ汁	秋色ご飯 チキンカツ 茹でプロッコリー トマト コーンスープ 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き 海藻サラダ トマト コーンスープ	ご飯 秋のクリームシチュー ひじきとツナのサラダ コンソメスープ 果実	ちゃんぽん 大豆の甘煮 果実
フルーツヨーグルト	お茶 牛乳餅	わくわくおやつ	牛乳 フライドポテト	お茶 せんざい	お茶 パン
23	24	25	26	27	28
牛乳 果実	お茶 ちりめん	牛乳 ボーロ	牛乳 ピスケット	お茶 ふかし芋	お茶 お菓子
ご飯 ツナと切干の煮物 ほうれん草サラダ トマト わかめのお汁	ご飯 豚肉の生姜焼き カラフルサラダ キャベツのみぞ汁 果実	ご飯 鶏の照り焼き 小松菜の和え物 トマト けんちん汁	キャベツ入りうどん 魚のフライ 果実	ご飯 唐揚げ 茹でプロッコリー フライドポテト マカロニサラダ 吳汁	焼きそば オニオンスープ 果実
お茶 ホットドック	ミルク さつまいもスティック	牛乳 ふかし芋	ミルクゼリー	ヨーグルトムース	お茶 パン
30	31				
豆乳 クラッカー	お茶 プリッツ				
五目うどん ちりめんおにぎり 果実	ご飯 魚のポン酢焼き 白和え ワンタン汁 果実				
牛乳 手作りメロンパン	ミルク かぼちゃのクッキー				

10月

食育だより



新米の季節になりました！！

【お米】はエネルギー源以外にもたくさんの栄養成分が含まれています。

- ① たんぱく質：肉や血液をつくるものとなる
- ② 鉄分：貧血を防ぐ
- ③ 亜鉛：味覚や骨の成長
- ④ マグネシウム：精神安定や骨の形成
- ⑤ ビタミン E：体内の免疫細胞の強化

*ご飯1粒まで残さず食べましょう。



取れたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいるので、新米を炊くときには水を少なめにして炊くといいですよ

10月10日は目の愛護デー

☆子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。
その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

☆こんな見方は危険信号！！

- ・テレビや絵本に極端に近づいて見ることが続く
 - ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする
- *このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。

☆子どもは視力が悪いことを自覚できないので上記のような症状がないか普段から気にかけることが大切です。
また、スマホの小さな画面で長時間のユーチューブ動画やゲームも視力に悪影響をおよぼしてしまいますので、時間を決めるなど一緒にルール作りをしていくのも良いかもしれませんね。

ばんびさん食育活動

9月1日は防災の日でした。
お米を洗い鍋で炊いて試食しました。



☆ガスで炊くとお米がふっくらし
とてもおいしく炊けましたよ。



☆旬の食材☆

- 「さつまいも」 焼き芋やおやつにとても良い食材で、食物繊維も多く便秘解消にも効果的です。
- 「しいたけ」 脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣の予防、脳の活性化などに役立ちます。
- 「くり」 疲労回復や風邪予防に効果があります。

