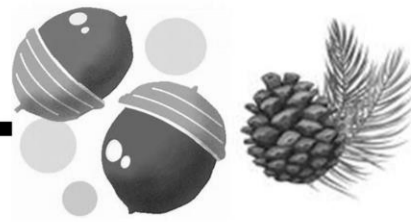


きゅうしょくだより

テーマ

よく噛んで食べよう！



「噛む」ことは歯だけでなく、心身の発達や生涯の健康に大きく影響します。今月は家族皆さんで噛むことを意識しましょう！



ポイントは「ひみこのはがいで！」

ひ	肥満防止	噛むことで満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぎます	は	歯の病気予防	だ液が出て口の中をきれいに保ち、虫歯の予防にもなります
み	味覚の発達	食材の形や味がよく分かるようになります	が	がんの予防	だ液に含まれる酵素が発がん性物質を抑えてくれます
こ	言葉の発達	歯やあごが発達し、言葉の発音もきれいになります	い	胃腸快調	消化酵素がでることで消化を助け、胃腸の負担を減らします
の	脳の発達	脳を刺激し、働きを活発にします	ぜ	全力投球	身体が活発になり、力いっぱい過ごせます

おうちでは食材の切り方を変えることでも噛むことを意識したメニューになります！和え物の食材を薄切り、角切りや乱切りにしたり、サラダをスティック状にすると歯ごたえが出て自然と噛む回数も増えます！ぜひ、「シャキシャキ」や「カリカリ」など、食材の食感を楽しみながら噛むことを意識してみましょう！

～ 給食メニューのご紹介 ～



【かぼちゃスコーン】

～ 材料 ～ 6個

- ・かぼちゃ 200g
 - ・ホットケーキミックス 200g
 - ・バター 50g
 - ・シナモン 少量
- ※苦手な方は入れなくても大丈夫です。



～ 作り方 ～

- ①バターは、1cm角にして、ホットケーキミックスと一緒にボウルに入れておきます。
- ②かぼちゃは、種を取り一口大に切って、電子レンジで600W5分加熱します。
- ③②のかぼちゃを、熱いうちに皮ごと潰します。
- ④①を手ですり合わせながら、ポロポロのそばろ状にします。
- ⑤そばろ状になったら③をくわえ、一まとめにして、冷蔵庫で15分休ませます。
- ⑥⑤を六等分にし、190℃に予熱したオーブンで17分焼いて出来上がりです。

ポイント！

- ・かぼちゃの皮にもたくさんの栄養素があります。皮はむかず、皮ごとつぶして入れましょう。
- ・甘さ控えめなので、お食事にもおやつにもオススメです。お好みでレーズンやナッツなどを入れても美味しいです。

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

10月の旬の食べ物 ～かぼちゃ～

これからの季節、ほくほくした北海道産のかぼちゃが食べられますね。かぼちゃは健康や美容にいいと言われている栄養が、たくさん含まれています。免疫力の強化・疲労回復・冷え性を改善し、血流をよくしてくれます。また育毛効果やむくみ改善が期待できる栄養素もあります。旬のかぼちゃを積極的に食べましょう！かぼちゃの皮にはβ-カロテンが、実の2倍以上も含まれています。他の栄養素もたっぷり含まれていますので、皮ごと食べることをおすすめします。ビタミンAやビタミンEは、脂溶性ビタミンと言われ、油と一緒に食べることで吸収率がアップします。ソテーや天ぷらや肉や魚など、脂質と一緒にとれる料理もいいですね。



本来であれば、10月11日はスポーツの日ですね。今年はオリンピックの関係で7月になりました。スポーツの日とは「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに健康で活力のある社会の実現を願う」日とされています。10月は体を動かすのにも気持ちのいい季節。なかなか大勢でワイワイできませんが、公園を散策したり親子で体を動かしたりしてみましょう。景色も少しずつ変化する時期です。いろいろ見つけてみてくださいね。



管理栄養士 一色、川村

10月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。
※おわんは、ビニールの袋に入れて下さい。
※テーブルマット・コップ・おしぼり・歯ブラシをお忘れなく

	月	火	水	木	金	
きゅうしょく	<p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 546kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.8g カルシウム 309mg 鉄 2g 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。</p> 				1日	
					かしわうどん	うどん、鶏もも肉 油揚げ、小松菜、しいたけ 長ねぎ、にんじん
					かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり レーズン、マヨネーズ クリームチーズ
					柿	
もちもの	はし					
おやつ	ミニクリームパン 牛乳					
きゅうしょく	4日	5日	6日	7日	8日	
	ごはん	ごはん	スパゲティナポリタン	塩パン	わかめごはん	
	すまし汁	みそ汁	さつまいものミルク煮	ポトフ	卵スープ	
	いわしの煮つけ	鶏のごま照り焼き	りんご	スペイン風オムレツ	鮭の塩焼き	
	ほうれん草のチーズおかわり	小松菜のり和え	お茶	トマト	金平ごぼう	
バナナ	パイ		バナナ	キウイ		
もちもの	はし				はし	
おやつ	焼き芋 牛乳	さつまいも コロ ーゼリー 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉、牛乳 鶏卵	マリービスケット 牛乳	ふかし芋 牛乳

10月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きょうしゅうく	11日	12日	13日	14日	15日
	ふりかけごはん 米、おからふりかけ	塩ラーメン 中華麺、豚肉、ほうれん草 にんじん、コーン しいたけ、長ねぎ	ごはん 米	ロールパン	栗ごはん 米、くり、ごま
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	ブロッコリーのツナ和え ブロッコリー、ツナ缶 コーン	わかめスープ わかめ、長ねぎ 鶏ささみ、ごま、ごま油	えびと鶏肉のクリーム煮 えび、鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、にんじん、枝豆 バター、小麦粉、牛乳	みそ汁 切干大根、油揚げ にんじん
	鶏肉の生姜焼き 鶏もも肉、しょうが	パイ	麻婆豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉 長ねぎ、にんにく、しょうが でん粉	野菜のさっぱり和え キャベツ、ほうれん草 コーン、ごま	たらの香り焼き たら、にんにく しょうが
	ピーマンとしらすの炒め物 ピーマン、もやし しらす干し、かつおぶし		もやしとほうれん草のナムル もやし、ほうれん草、にんじん ごま油、にんにく	キウイ	チンゲン菜のごま和え チンゲン菜、にんじん、ごま
バナナ		オレンジ	お茶	柿	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	源氏パイ 牛乳	大学芋 牛乳	さつまいも、ごま 星たべよ 一口チーズ 牛乳	バームクーヘン 牛乳	バナナヨーグルト カルピス バナナ、ヨーグルト
きょうしゅうく	18日	19日	20日	21日	22日
	大豆入りカレー 米、大豆水煮、豚肉 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん カレールウ、トマトケチャップ	ごはん 米	ごはん 米	食パン イチゴジャム	焼きそば 中華麺、キャベツ、豚肉 玉ねぎ、ピーマン、にんじん 中濃ソース、あおのり
	野菜サラダ キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま	すまし汁 生揚げ、えのきたけ ほうれん草	みそ汁 じゃがいも、ぶなしめじ、玉ねぎ	豆腐とひじきのハンバーグ 木綿豆腐、豚ひき肉、ひじき 玉ねぎ、枝豆、コーン でん粉	大学芋 さつまいも、ごま
	バナナ	五目卵焼き 鶏卵、鶏ひき肉、玉ねぎ にんじん、たけのこ、しいたけ ひじき、長ねぎ、ごま油	鮭の塩焼き 鮭、きな粉	マカロニサラダ マカロニ、玉ねぎ、きゅうり にんじん、マヨネーズ	りんご
	お茶	もやし和え もやし、にら、にんじん	にんじんしりしり にんじん、コーン、ごま油 かつおぶし、ごま	バナナ	お茶
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース	クラッカー 一口ゼリー 牛乳	チョイス 牛乳	雪の宿 カルピス	プリン 牛乳
きょうしゅうく	25日	26日	27日	28日	29日 <誕生会>
	ごはん 米	ごはん 米	コーンごはん 米、コーン	ユーホーパン	ミートソーススパゲティ スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん ピーマン、ぶなしめじ、ホールトマト 中濃ソース、トマトケチャップ、バター、チーズ
	みそ汁 キャベツ、生揚げ にんじん	すまし汁 えのきたけ、高野豆腐 かつおぶし	みそ汁 ほうれん草、まいたけ 油揚げ	シチュー 鶏もも肉、キャベツ、じゃがいも、 マカロニ、バター、脱脂粉乳、きな粉 小麦粉、牛乳、シチュールウ、豆乳	フライドポテト じゃがいも
	にらオムレツ 鶏卵、にら、にんじん トマトケチャップ	たらのねぎみそ焼き たら、長ねぎ しょうが、みそ	豚肉の炒め物 豚肉、キャベツ、ぶなしめじ しいたけ、にんじん	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉	トマト
	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	キャベツのマヨ和え キャベツ、にんじん ハム、マヨネーズ	小松菜のしらす和え 小松菜、にんじん しらす干し	ほうれん草ソテー ほうれん草、コーン バター	フルーツポンチ バナナ、パイナップル、もも缶 もも缶汁、りんごジュース
柿	バナナ	オレンジ	バナナ	ショートケーキ	
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし・スプーン
おやつ	オールレーズン 牛乳	マリービスケット ブルーン 牛乳	ウエハース 一口ゼリー 牛乳	フルーチェ お茶	フルーチェ、牛乳 焼き芋 牛乳