

# 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！」

<b>ひ</b>	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	<b>は</b>	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
<b>み</b>	味覚の発達	食材の形や味がよく分かるようになります	<b>が</b>	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
<b>こ</b>	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	<b>い</b>	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
<b>の</b>	脳の発達	脳を刺激し、働きを活性化します	<b>ぜ</b>	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が増えます！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！

## ～ おすすめメニューのご紹介 ～

### 【かぼちゃドーナツ】

#### ～ 材料 ～ 5個

- ・かぼちゃ 25g
- ・ホットケーキミックス 75g
- ・豆乳 30g
- ・卵 1/2個
- ・砂糖 小さじ1と2/3
- ・有塩バター 大さじ1弱
- ・油 適量



#### ～ 作り方 ～

- ①かぼちゃの種をとり皮をむき、一口大に切って、電子レンジで600w3～4分やわらかくなるまで加熱します。
- ②加熱したかぼちゃをつぶします。
- ③②にホットケーキミックス、豆乳、卵、砂糖、溶かしたバターを入れ、よく混ぜます。
- ④フライパンに油を入れ、約170℃に温めます。
- ⑤スプーンで生地を丸く整え、油に入れます。
- ⑥焦がさないようにひっくり返しながら中に火が通るまで揚げて完成です。



ポイント！

ドーナツにかぼちゃを入れることで、ビタミンなどの栄養素がおやつからもとることができます！かぼちゃ以外の野菜を入れても良いですね！

## 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良いですね。



10月9日はスポーツの日ですね。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。公園を散歩したり親子で体を動かしたりしてみましょ。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 小野寺、一色

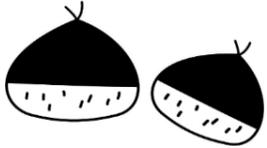
## 10月のこんだてひょう

※仕入の関係で変更する場合があります。  
※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	2日	3日	4日	5日	6日
	ごはん	ごはん	スパゲティナポリタン	塩パン	ごはん
	すまし汁	味噌汁	白菜サラダ	ポトフ	すまし汁
	いわしの煮付け	芋と鶏肉の煮物	りんご	チンゲン菜とソーセージの炒め物	豚みそ焼き
	ちくわサラダ	小松菜ののり和え	お茶	トマト	キャベツマヨ和え
	キウイ	パイ		バナナ	オレンジ
もちもの	はし	はし	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	プリン 牛乳	コロ ーゼリー 牛乳	ホットケー キ 牛乳	わかめおにぎ り 牛乳	ビスコ 牛乳
きゅうしょく	9日 <スポーツの日>	10日	11日	12日	13日
		豚丼	手作り塩ラーメン	ロールパン	栗ごはん
		味噌汁	ブロッコリーのツナ和え	もやしと鶏肉スープ	味噌汁
		小松菜チーズおかつ和え	パイ	コロケ	たらの香り焼き
		オレンジ		野菜のさっぱり和え	チンゲン菜ごま和え
				キウイ	柿
もちもの	はし	はし	はし・スプーン	はし	
おやつ	あべかわマカロニ牛乳	あんドーナツ牛乳	クラッカー牛乳	にんじんケーキカルピス	



# 10月のこんだてひょう

	月	火	水	木	金
きゅうしょく	16日	17日	18日	19日	20日
	大豆入りカレー 米、水煮大豆、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	わかめごはん 米、わかめ	ごはん 米	食パン いちごジャム	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
	野菜サラダ キャベツ、きゅうり 小松菜、ごま	すまし汁 えのきだけ、ほうれん草	味噌汁 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	かぼちゃ天ぷら かぼちゃ、ミックス粉
	バナナ	大根豚肉煮 豚肉、大根、にんじん	鮭の照り焼き 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 麦茶	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、かつお節、ごま	オレンジ	お茶 麦茶
もちもの	はし・スプーン	はし	はし	はし	はし
おやつ	うすやき チーズ 牛乳	ばかうけ 牛乳	ココアパンケーキ 牛乳	ふかし芋 牛乳	白い風船 牛乳
きゅうしょく	23日	24日	25日	26日	27日 <誕生日会>
	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	チキンライス 米、鶏むね肉、玉ねぎ コーン、枝豆、にんじん トマトケチャップ	コーンごはん 米、コーン	ユーホーパン	ちらし寿司 米、ちらし寿司用合わせ酢 にんじん、さやえんどう、桜えんどう 鶏卵、焼きのり
	ほうれん草ソテー ほうれん草、ロースハム	わかめスープ わかめ、長ねぎ、ごま	味噌汁 ほうれん草、舞茸	中華スープ 水菜、もやし、木綿豆腐	すまし汁 小松菜、ぶなしめじ
	柿	ジャーマンポテト じゃがいも、玉ねぎ ベーコン、ニンニク パセリ	五目卵焼 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 ごぼう、でん粉、ごま	たらのムニエル たら、コショウ、小麦粉 オリーブ油、中濃ソース	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉
	お茶 麦茶	キウイ	揚げごぼうごま和え	白菜昆布和え 白菜、塩昆布、ごま	りんご
もちもの	はし	はし・スプーン	はし	はし・スプーン	はし
おやつ	ミニあんぱん 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳	ハッピーターン 牛乳	肉そぼろおにぎり 牛乳	オールレーズン 牛乳
きゅうしょく	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>栄養価 1 カ月平均</p> <p>エネルギー 553kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.8g カルシウム 318mg 鉄 2.2mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>※この平均はおやつのも 栄養価も含まれます。</p>   </div>		
	ふりかけごはん 米、おからふりかけ	煮込みうどん うどん、豚肉、しいたけ 白菜、長ねぎ、にんじん			
	なめこ汁 木綿豆腐、なめこ、みつば	コールスローサラダ キャベツ、コーン、にんじん フレンチドレッシング			
	豚肉の生姜焼き 豚肉、しょうが	バナナ			
	キャベツのごま和え キャベツ、にんじん ごま	お茶 麦茶			
オレンジ					
もちもの	はし	はし			
おやつ	源氏パイ 牛乳	マシュマロフレーク 牛乳			