



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 **ひみこのはがーぜ！**



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ると言われています
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	いー	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よ！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！

管理栄養士からの季節のおすすめ食材

かぼちゃが美味しい季節を迎えましたね！
かぼちゃにはビタミンAやビタミンE、βカロテンなど様々な栄養素が含まれています。これらは身体をさびにくくしたり、血流を良くしたり、さらには免疫力を高める働きがあるとされています。これからの時期にぴったりな野菜ですね！
ビタミンAやビタミンE、βカロテンは脂溶性のため、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。皮にも栄養素がたくさん含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。
天ぷらやグラタン、ポタージュやかぼちゃ団子もいいですね！
栄養たっぷりのかぼちゃをたくさん味わって元気に過ごしてくださいね。



～ 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！
さつまいもやにんじんを入れても美味しいですよ！

体を動かすのにも気持ちいい季節になりましたね。
今月の給食では秋の味覚さつまいも、かぼちゃ、きのこ、鮭などをたくさん取り入れています。
もりもり食べて秋を感じてもらえたら嬉しいです。



管理栄養士 三木

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		
ねるうしゅん	栄養価 1ヵ月平均 エネルギー 543kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.6g カルシウム 299mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 1.5g ※この平均はおやつ の栄養価も含まれます。			1日		2日		3日		
				スパゲティナポリタン	スパゲッティ、玉ねぎ、ピーマン ウインナー、マッシュルーム ケチャップ	ベビーパン		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、青のり	
				コーンスープ	クリームコーン缶、コーン缶 牛乳、でん粉、バセリ	コンソメスープ	ほうれん草、にんじん ハム	すまし汁	大根、小松菜、油揚げ	
				コロッケ	小麦、大豆	鮭のムニエル	胚、小麦粉、バター	レンコンとひじきのサラダ	レンコン、ひじき 鶏ささみ、枝豆、コーン マヨネーズ	
				りんご		さつまいもサラダ	さつまいも、玉ねぎ きゅうり、レーズン マヨネーズ	キウイ		
もちもの				はし・スプーン		はし・スプーン		はし		
おやつ				フルーチェ お茶	フルーチェ、牛乳 麦茶	たべっこどうぶつ 牛乳		ぼたぼた焼き 牛乳		
ねるうしゅん	6日		7日 <もちつき>		8日		9日		10日	
	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	わかめごはん	米、押し麦、わかめ	肉うどん	うどん、豚肉、小松菜 油揚げ、にんじん、長ねぎ しいたけ	食パン	ブルーベリージャム	栗ごはん	米、栗、ごま
	ブロッコリーのツナ和え	ブロッコリー、ツナ コーン	すまし汁	高野豆腐、えのきたけ 長ねぎ	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ、ミックス粉	タンドリーチキン	鶏もも肉、ヨーグルト ニンニク、しょうが、ケチャップ カレー粉	みそ汁	油揚げ、にんじん 切干大根
	バナナ		かに玉	鶏卵、カニカマ、にんじん 長ねぎ、しいたけ でん粉	オレンジ		さっぱりサラダ	キャベツ、小松菜 きゅうり、コーン ごま	たらの香り焼き	たら、ニンニク、しょうが
			ほうれん草のソテー	ほうれん草、ハム			りんご		チンゲン菜ごま和え	チンゲン菜、にんじん ごま
			パイン				お茶	麦茶	梨	
もちもの	はし		はし		はし		はし		はし	
おやつ	源氏パイ 牛乳		どら焼き 牛乳		マシュマロフレック 牛乳	コーンフレック、マシュマロ、バター	大学芋 牛乳	さつまいも、オリゴ糖、ごま	オールレーズン 牛乳	

	月	
--	---	--

まつもと薬局