



2001.10.1

日一日と涼しさが増してきました。どこからともなく、秋の風がきんもくせいのお色を運んでくれます。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」...といういろいろなことに熱中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期、大人でも体調を崩しやすい季節でもあります。運動会まであと2週間、みんなが元気に楽しく運動会ができるようにしたいですね。

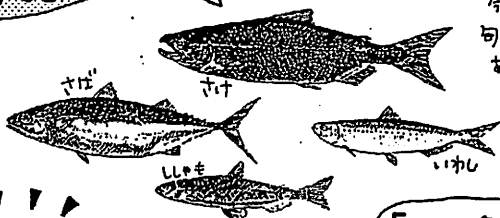
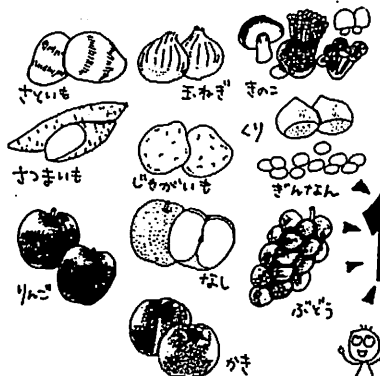


楽しく  
ゆったりとした  
食事しよう



楽しい雰囲気の中で食事をすると、胃液の分泌を促すといわれています。おいしい食べ物を、複数の人と一緒に話しながら食べたりすると、気持ちも安定し、心が和やかになります。

おいしいもの 秋の味覚



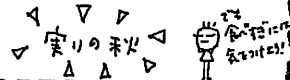
今月の給食は旬のものがたくさんあります!

旬

1年で一番多くとれ、味や香りなども良く、栄養も豊富なのです。

「秋刀魚」(さんま)

魚体が細長く、漁獲期(旬)が10月頃ということから名づけられた。



これからは旬の「ブロッコリー」

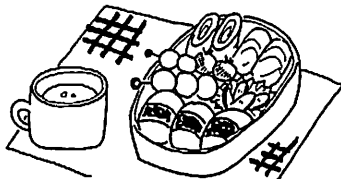
「ミドリハナヤサイ」ともいわれる、カリフラワーの原型。白い大きな花びらのカリフラワー・ブロッコリーと緑色のイタリアンブロッコリーがあり、一般に「ブロッコリー」といわれているのは、この秋～冬にかけてが旬。鉄分やビタミンA、Cの多い野菜です。



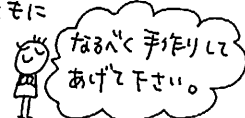
今月のメニューにも登場している「イワシ」。この魚、木揚げさせると、たちまち死んでしまうほど弱い魚、なのですよ... というところから、魚、へんに「弱」とつけて「魚弱」という字ができたそうです。

給食では、なるべく旬のものを多くとり入れるようにしています。

お弁当大好き!!



13日(土)はたのしい運動会。さわやかな青空の下、元気に走り回った後の、みんなが「食べるお弁当の味はピカイチ!」と、このほど愛着いっぱいのお弁当で、食べる楽しみを子どもと一緒に味わってほしいです。



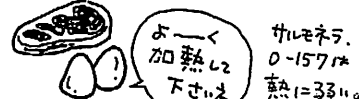
お弁当作りここに気をつけて!

せっかく作ったお弁当、おなかがこわしはたい! 食中毒にならないよう注意が必要ですよ。

★野菜はよく洗って使います。



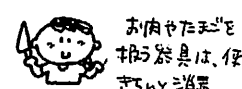
★肉、たまごは完全に火を通します。



★当日の朝に作りましょう。



★器具はしっかりと洗って使います。

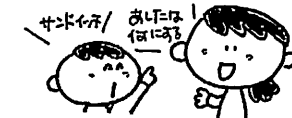


★冷ましてからフタを開けましょう。

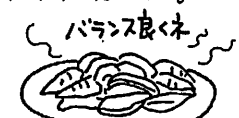


お弁当作りのPoint

★メニューを決める。主菜を子どもと決め、それから副菜を。



★色どりよく、バランスよく。揚げものが多いと全体の色合いが茶色になり、栄養のバランスも悪くなる。



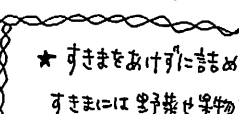
白...ご飯、パン、めん  
赤...にんじん、トマト、果物、梅干し  
緑...小松菜、ブロッコリー、いんげん  
茶...肉類、魚類、きのこ、こんにやく  
黄...かぼちゃ、コーン、チーズ  
黒...のり、ひじき、わかめ、ごま

★簡単に作れるように...

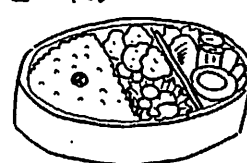
下味をつけたり、小分けにしておく。



★電子レンジを入れよう。



★主菜・主菜・副菜を等量に盛りつける。



★冷めてもおいしく...

少し味を濃く(いために)、肉は加熱の少ないものを。バターよりサラダ油で。




★開けた時に子どもが喜ぶように。

★水気をとり、フタを少し開けておきましょう。



# 2人で食べてよひょう

10月号 

(平均摂取量 \*3才以上児...556kcal)  
\*3才未満児...540kcal) 

| 日曜   | 朝食   | 午後         | 食 材 単 位          |            |                                 | 夕 食 |
|------|--|------------|------------------|------------|---------------------------------|-----|
|      |  |            | 穀物類              | 肉・魚・卵      | 野菜・果物                           |     |
| 1 日  | チキンカレー<br>・金時豆入りサラダ<br>・きのこのスープ                        | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、バター、豆、野菜 | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、煮魚、味噌汁、切干大根             |     |
| 2 火  | ローパン<br>・いかりのパン粉焼き<br>・マカロニのあけぼのサラダ<br>・とうがらしスープ       | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、きびご飯、味噌汁、カレーライス、お肉のあんかけ |     |
| 3 水  | ごはん<br>・さつまいもコロッケ<br>・たまご入り野菜ソテー<br>・おひたしのスープ          | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、豆入りサラダ、コンニャク            |     |
| 4 木  | 栗ごはん<br>・魚まの照り焼き<br>・野菜の煮ひたし<br>・とうがらしの味噌汁             | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、豆腐、お肉のあんかけ              |     |
| 5 金  | けんちんうどん<br>・糸豆腐とじゃこのおき揚げ<br>・おひたしとゆかりのたまごソテー<br>・ヨーグルト | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | うどん、味噌汁、豆腐、お肉のあんかけ              |     |
| 6 土  | 中華菜飯<br>・春雨サラダ<br>・にがたまスープ                             | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、豆腐、お肉のあんかけ              |     |
| 7 日  | ただいまごはん<br>・お肉の草と豆のグラタン<br>・フルーツサラダ<br>・わかめスープ         | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 8 月  | 麦ごはん<br>・家常豆腐<br>・華園キャベツ<br>・里芋のごま蒸<br>・わかめスープ         | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 9 火  | がらうどん<br>・鶏肉のアップルソース焼き<br>・じゃが芋と野菜のバターソテー<br>・ピーマンスープ  | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | うどん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 10 水 | おひたし<br>・白身魚のオリーブソース<br>・かぼちゃの甘煮<br>・とうがらしとれんこんの味噌汁    | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 11 木 | スシロール<br>・大豆サラダ<br>・野菜スープ                              | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 12 金 | チーズサンド<br>・カブ入りポトフ<br>・レバーのから風味サラダ                     | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 14 日 | 魚ごはん<br>・厚焼き卵<br>・根菜の煮物<br>・おひたしとわかめの味噌汁               | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 15 月 | チキンクリーム<br>・りんご入りサラダ<br>・白米とブロッコリーのスープ                 | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |
| 16 火 | ローパン<br>・白身魚のごまマヨネーズ焼き<br>・スシロール<br>・たまごスープ            | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳         | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ                 |     |

| 日曜   | 朝食   | 午後         | 食 材 単 位      |            |                 | 夕 食 |
|------|--|------------|--------------|------------|-----------------|-----|
|      |  |            | 穀物類          | 肉・魚・卵      | 野菜・果物           |     |
| 17 水 | ごはん<br>・お肉のハンバーグ<br>・切干大根とひじき煮<br>・かぼちゃと生揚げの味噌汁  | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳 | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 18 木 | ごはん<br>・めかじきの竜田揚げ<br>・白あん草とコンニャク炒め<br>・白菜のおひたし   | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 19 金 | うどん<br>・とうがらしと揚げ<br>・お肉のあんかけ                     | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | うどん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 20 土 | 親子丼<br>・三色ナムル<br>・青菜とはんぺんのスープ                    | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 21 日 | ごはん<br>・納豆<br>・野菜の天ぷら<br>・高麗人参の煮物                | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳 | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 22 月 | 麦ごはん<br>・麻婆豆腐<br>・春雨サラダ<br>・チンゲン菜のスープ            | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 23 火 | がらうどん<br>・チキンとトマト煮<br>・チーズ入り揚げ<br>・ブロッコリー入り野菜ソテー | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | うどん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 24 水 | おひたし<br>・魚の塩焼き<br>・野菜のごま炒め<br>・味噌汁               | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 25 木 | 火曜ごはん<br>・かぼちゃサラダ<br>・おひたし                       | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 26 金 | たまごサンド<br>・ホロクビナス<br>・マカロニサラダ                    | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 27 土 | わかめごはん<br>・いかフライ<br>・たまごといんげんの味噌汁<br>・かぼちゃの青菜炒め  | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 28 日 | かきたまうどん<br>・さつまいもサラダ<br>・ブロッコリーのごま炒め             | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | うどん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 29 月 | きのこのカレー<br>・りんごサラダ<br>・大根と青菜のスープ                 | バナナ<br>・果物 | 米、小麦粉、油、卵、牛乳 | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 30 火 | 雑穀ごはん<br>・魚の西京焼<br>・五色煮<br>・さつまいもの味噌汁            | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |
| 31 水 | ホットドック<br>・コンニャク<br>・ステーキ                        | バナナ<br>・果物 | 小麦粉、卵、牛乳     | 鶏肉、干しエビ、大豆 | ごはん、味噌汁、お肉のあんかけ |     |

お肉のあんかけ

※本表の4人1食の量に1人分を1/4にした量が1食分です。