



こんだてひょう

・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを載せますので、了承ください。

月	火	水	木	金	土
 秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝晩の冷え込みが進むと、つい厚着をしてしまいがちです。子どもは汗をかきやすいので、厚着だと汗が冷えて風邪をひきやすくなります。体温調節しやすい薄着を心がけ、元気に体を動かしましょう。					1 ・さばのみそ煮 ・春雨サラダ ・かぶとウインナーの煮物 ・果物 ・澄まし汁 ・カステラサンド
3 文化の日 	4 ・親子丼 ・南瓜の含め煮 ・ほうれん草の おかか和え ・みそ汁 ・ヨーグルト	5 ・赤魚の生姜煮 ・揚げだし豆腐 ・ウインナーと野菜の炒め物 ・果物 ・みそ汁 ・ドーナツ	6 ・ささ身のフライ ・じゃが芋の含め煮 ・酢の物 ・果物 ・白菜とベーコンの ホワイトスープ ・若布おにぎり	7 ・いかの天ぷら ・もやしとツナのナムル ・野菜たっぷりグラタン ・果物 ・みそ汁 ・梨	8 ・鶏の唐揚げ ・野菜サラダ ・れんこん金平 ・果物 ・スープ ・メロンパン
10 ・肉団子の生姜入りあんかけ ・さつま芋の含め煮 ・かぶと胡瓜の浅漬け ・果物 ・スープ ・プリン	11 ・天丼 ・ひじきの煮付 ・ほうれん草のひたし ・みそ汁 ・柿	12 ・煮込みハンバーグ ・人参とコーンの グラッセ ・中華春雨 ・果物 ・スープ ・パウンドケーキ	13 ・五目あんかけうどん ・蒸かし焼売 ・小松菜の胡麻和え ・果物 ・フライドポテト	14 ・さばの西京焼き ・大根と鶏肉の煮物 ・マカロニサラダ ・果物 ・さつま汁 ・クリームパン	15 ・コロッケ ・キャベツともやしの挽肉炒め ・ツナサラダ ・果物 ・スープ ・バームクーヘン
17 ・さんまのみぞれ煮 ・キャベツの なめ茸和え ・切り干し大根の煮付 ・果物 ・みそ汁 ・ビスケット	18 ・ナポリタンスパゲティ ・蒸し餃子 ・中華サラダ ・肉団子と野菜の スープ ・りんご	19 ・春巻き ・炒り煮 ・チンゲン菜の ツナ和え ・果物 ・みそ汁 ・パンせんべい	20 ・ほっけの竜田揚げ ・人参金平 ・ほうれん草の卵とじ ・果物 ・みそ汁 ・フルーツゼリー	21 ・卵サンド ・チキンカツ ・ブロッコリーの 胡麻ドレッシング和え ・スープ ・おいなりさん	22 ・鰯の生姜煮 ・さつま芋金平 ・小松菜の中華炒め ・果物 ・みそ汁 ・バナナ
24 振替休日 	25 ・味噌ラーメン ・鶏の唐揚げ ・ポテトサラダ ・果物 ・フルーツヨーグルト	26 ・赤魚の揚げ煮 ・おでん風 ・浅漬け ・果物 ・みそ汁 ・スティック大学芋	27 ・カボチャコロッケ ・焼きビーフン ・かみかみサラダ ・果物 ・人参ポタージュ ・フレンチトースト	28 ・カレーライス ・ポイルウインナー ・ブロッコリーの 味噌マヨかけ ・果物 ・せんべい	29 ・魚肉ソーセージフライ ・ほうれん草の ポン酢和え ・肉じゃが ・果物 ・みそ汁 ・コーヒーパーン

野菜を食べないのは・・・

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べてほしいのですが、食べられない理由があります。甘味、うま味、塩味は、人間が生きるために必要なもので本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐敗のサイン、苦味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また、野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲みづらかったりするのも嫌われる要因の一つです。苦味などがある野菜は、塩もみや下茹での処理をしたり、細かく刻んでカレーやハンバーグ入れる工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫して調理の仕方を見直してみましょう。

なめこの摂れる季節になりました。

独特の歯ごたえとぬめりが特徴で、今が旬です。ぬめりの正体には消化吸収を助ける働きがあるとされています。痛みが早いので、冷蔵庫で保存し、味噌汁や和え物にできています。早めに食べるようにしましょう。

