

きゅうしょくだより

2018.10.01.

食欲の秋といわれる季節になりました。子どもたちの食べる量も春に比べると増えたのではないのでしょうか？保育園でもおかわりをする子どもたちの姿や、「これおいしい！」「これ好き！！」など食事を楽しんでいる姿をよく見るようになりました。

私たち大人と違い、子どもたちには成長するための栄養が必要です。バランスの良い食事をすることが1番ですね。いろいろな食材を食べることで栄養の偏りを防ぎ、健康なからだづくりにつながっていきます。食欲が増すこの時期にいつもの食事を見直してみませんか？

☆バランスの良い食事を考えよう!!

主食・主菜・副菜・汁物にはそれぞれの役割があり、主となる栄養源が異なります。この4種類をそろえることでだいたいのバランスが取れます。

主食：米・麺・パンなど炭水化物が多く体内でエネルギー源になる

主菜：魚・肉・卵などたんぱく質が多く骨や筋肉などからだをつくる素になる

副菜：野菜・果物などビタミン・ミネラルを多く含みからだの調子を整える

汁物：水分補給のほか、ミネラルなどの補給になる

毎日きちんと取るのはとても大変です。忙しい時にはたくさんの野菜をいれた汁物で副菜と兼ねたり、肉・魚と野菜と一緒にすることで、主菜と副菜の両方の役割をすることもできます。肉入り野菜炒め・野菜をのせたちゃんちゃん焼き・ホイル焼き、カレーライスやシチューなどは比較的手軽ですよ。また野菜炒めにトロミをつけてあんかけにし、焼いた肉や魚にかけるのも子どもは食べやすいかと思えます。日々、無理なく手軽に工夫をしてみませんか？

おすすめの食材

秋のおいしい味覚、きのこ。スーパーにはいろいろな種類のきのこが並んでいますが、共通しているのは、食物繊維が多く低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。ただきのこは苦手な子も多いので、そんな時はシチューやカレー・スパゲッティ・グラタンなどに入れると食べやすくなるかなと思います。子どもの好きなメニューと組み合わせるとおいしく食べられるといいですね。



おすすめレシピ

レシピは4人分です

《麩のシュガークッキー》

麩(小町麩)	15g
バター	20g
グラニュー糖	20g

- ①バターを電子レンジなどを使い溶かす
- ②溶けたバターを麩にからめる
- ③バターをからめた麩にグラニュー糖をからめる
- ④クッキングシートを引いた鉄板に麩を並べ
200℃のオーブンで20分ほど焼く

※フライパンでも同じように作れます

《きな粉のフレンチトースト》

食パン	2枚	豆乳	100cc
バター	30g	卵	1個
きな粉	30g	砂糖	15g
砂糖	30g	油	適量

- ①豆乳・卵・砂糖をボールに入れて食べやすく切った食パンをつける
- ②フライパンに油を入れて①の調味料につけたパンを両面焼く(中火)
- ③両面焼けたらバターを入れてからめる
- ④パンがこんがり焼けたら取り出してお皿に盛り付け、きな粉と砂糖を混ぜたものをまぶす

どちらのメニューも子どもの成長に欠かせない栄養素がたっぷりです。ぜひ作ってみてください😊

今が旬の食材

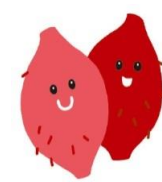
さんま

さつまいも・里芋

きのこ

りんご・梨

ぶどう



☆ 10がつ めにゅー ☆

げつ 1	か 2	すい 3	もく 4	きん 5	ど 6
ごはん なまあげのとさに ごまあえ みそしる(だいこん・さといも) りんご	むぎごはん むきがれいのかわりやき ひじきのいりに みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	しょくぼん とんかつ ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ ばなな	ごはん あどぼ しょうゆふれんちさらだ くしがたとまと なし	*にじいろめにゅー* ぺるー	ごはん とりにくのさっぱりに おひたし みそしる(なめこ・きぬどうふ) おれんじ
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	とうにゅう おーとみーるばー	ぎゅうにゅう あすばらびすけつと ほしいも	むぎちゃ よーぐると びすこ かぶきあげ		ぎゅうにゅう おーるれーずん ほしたべよ
8	9	10	11	12	13
おやすみ	かれーうどん さつまいものみつけ しおもみ なし	げんまいごはん やきざかな(さんま) きりほしだいこんのもの みそしる(なまあげ・えのき) りんご	ばたーろーる ぼーくびーんず さつまいものさらだ きゃべつすーぶ なし	ごはん じゃーまんおむれつ●(じゃーまんちきん) やさいそてー みそしる(あぶらあげ・こまつな) りんご	びびんぼ わかめすーぶ ばなな
	とうにゅう つなさんど	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき はーべすと	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう かすてら
15	16	17	18	19	20
ごはん じゃがいものかんとりに すばげっていさらだ はくさいすーぶ なし	むぎごはん むきがれいのかわりやき ひじきのいりに みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) おれんじ	しょくぼん とんかつ ほいるきゃべつ とうにゅうこーんすーぶ ばなな	ざっこくまい とうにゅうしちゅー しょうゆふれんちさらだ くしがたとまと なし	*にじいろめにゅー* ぶらじる	ごはん とりにくのさっぱりに おひたし みそしる(なめこ・きぬどうふ) おれんじ
ぎゅうにゅう きなこむしばん	とうにゅう おーとみーるばー	ぎゅうにゅう あすばらびすけつと ほしいも	むぎちゃ よーぐると びすこ かぶきあげ		ぎゅうにゅう おーるれーずん ほしたべよ
22	23	24	25	26	27
ごはん なまあげのとさに ごまあえ みそしる(だいこん・さといも) りんご	かれーうどん さつまいものみつけ しおもみ なし	げんまいごはん やきざかな(さんま) きりほしだいこんのもの みそしる(なまあげ・えのき) りんご	ばたーろーる ぼーくびーんず さつまいものさらだ きゃべつすーぶ なし	*にじいろめにゅー* かんこく・ちょうせん	びびんぼ わかめすーぶ ばなな
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	とうにゅう つなさんど	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき はーべすと		ぎゅうにゅう かすてら
29	30	31	● = たまごりょうりのめにゅーです。 めにゅーのとなりにかいてあるきいろのめにゅーに へんこうします。		
ごはん じゃがいものかんとりに すばげっていさらだ はくさいすーぶ なし	ごはん じゃーまんおむれつ●(じゃーまんちきん) やさいそてー みそしる(あぶらあげ・こまつな) りんご	ごはん ればーのかれーあげ とまとときのこのまりね みそしる(きりほしだいこん・ほうれんそう) おれんじ			
ぎゅうにゅう きなこむしばん	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう おれんじかんのよーぐるとかけ			

☆ 10がつ めにゅー ☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なまあげのとさに きざみ ごまあえ きざみ りんご	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
2	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのむにえる ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる むきがれいのかわりやき きざみ ひじきのいりに きざみ おれんじ	とうにゅう おーとみーるばー
3	すい	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ ぶたにくのうすくすに きざみ きゃべつのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ とんかつ きざみ ぼいるきゃべつ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう ほしいも あすばらがすびすけつと
4	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと じゃがいものペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 4:あどほ 18:とうにゅうしちゅー しょうゆふれんち きざみ くしがたとまと きざみ	むぎちゃ よーぐると かぶきあげ びすこ
6	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのおひたし きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのさっぱりに きざみ ほうれんそうのおひたし きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう おーるれーずん ほしたべよ
9	か	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくすに さつまいものみつけ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	かれーうどん きざみ さつまいものみつけ きざみ しおもみ きざみ なし	とうにゅう つなさんど
10	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに きりほしだいこんのもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな きざみ きりほしだいこんのもの きざみ りんご	ぎゅうにゅう ふかしいも
11	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと さつまいものペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ばたーろーる やさいすーぶ ぼーくびーんず きざみ さつまいものさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる きゃべつすーぶ ぼーくびーんず きざみ さつまいものさらだ きざみ なし	ぎゅうにゅう はーべすと ぼたぼたやき
12	きん	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ふわふわおむれつ●こうやどうふ きゃべつのそてー きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる じゃーまんおむれつ きざみ やさいそてー きざみ りんご	ぎゅうにゅう いもようかん
13	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし にんじんとほうれんそうのなむる きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	びびんば きざみ みょっく(わかめすーぶ) ばなな	ぎゅうにゅう かすてら
15	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	つぶしがゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ じゃがいものかんとりーに つぶし きゃべつとにんじんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はくさいすーぶ じゃがいものかんとりーに きざみ すばげっていさらだ きざみ なし	ぎゅうにゅう きなこいりむしばん
31	すい	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと とまとのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに とまととつなまりね きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかれーあげ きざみ とまととこのまりね きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう おれんじかんの よーぐるとそーすかけ
5	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
19	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
26	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	

Vertical line