# きゅうしょくだより

2019.11.01

## ※お米を食べよう※

食欲の秋、お米のおいしい季節です。スーパーなどでも〈新米〉が売られています。
お米にはたくさんの炭水化物が入っていです。体を動かすエネルギーとして欠かせない食品です。近年では食生活の変化によりお米を食べる量が減ったといわれています。
お米を中心とした食事は、肉・魚・卵・野菜・豆類などのおかずと組み合わせやすく、健康でいるための栄養バランスを上手に取ることができます。そしてご飯は粒のまま食べるのでゆっくりと消化・吸収されるので腹持ちがよくなります。
食べ過ぎには注意が必要ですが、適量をよく噛んで食べると肥満防止にもつながります。
お米を育ててくれた人への感謝の気持ちを忘れずおいしく食べたいですね。

## 秋に旬を迎える野菜や果物

旬の野菜や果物には、その季節に体が必要とする栄養素が多く含まれています。気温が下がり季節の変わり目で体調を崩しやすくなる秋は、体を内側から温めてくれる野菜が多く出回ります。
この季節には、みかんやりんご・柿もおいしくなります。
たくさんのビタミンCが入っているので風邪予防につながります。
りんごや柿のように包丁で皮をむく果物は少し面倒ですよね。
りんごは薄めの輪切りにすると皮ごとでも食べやすいです。
時間がある時にぜひ食べてみて下さいね。
果物の食べ過ぎは糖分の取りすぎで肥満につながります。
りんご：4分の1個　みかん：1個くらいを目安にしてくださいね。

## おすすめレシピ

### ☆　魚の竜田揚げ　☆

レシピは4人分です。

| | |
|---|---|
| サバ | ２００ｇ |
| しょう油 | ６ｇ |
| 生姜 | ２ｇ |
| 片栗粉 | ３０ｇ |
| 油 | ２５ｇ |

①サバは食べやすい大きさに切り、しょう油・生姜で下味をつける
②下味をつけたサバに片栗粉をつける
③フライパンに油を入れ温める（170℃位）
④温まったら②を入れ中火で揚げる

### ☆　さつま芋のごまサラダ　☆

| | |
|---|---|
| さつま芋 | ２００ｇ |
| さやいんげん | ５０ｇ |
| マヨネーズ | １５ｇ |
| 白ごま | ６ｇ |
| しょう油 | ２ｇ |

①さつま芋は皮をむき2cm位のコロコロにいんげんは2cm位の長さに切る
②さつま芋を茹で柔らかくなったらいんげんを入れる。
③ザルにあけ、湯を切る
④マヨネーズ・白ごま・しょう油をボールに入れよく混ぜたら③を加え和える

## 今が旬の食材

さんま

さつま芋・かぶ

ぶろっこりー

ほうれん草

柿・りんご

# ☆１１がつ　りにゅうしょく　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 | きん | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>ふのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>にんじんときゅうりのあえもの　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>とりにくのかれーあげ　きざみ<br>れんこんのすのもの　きざみ<br>りんご | ぎゅうにゅう<br>のむよーぐるとぜりー |
| 2<br>16 | ど | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　ほぐし<br>にんじんとだいずのにもの　つぶし<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>さけのもみじやき　ほぐし<br>ごもくまめ　きざみ | ぎゅうにゅう<br>まりーびすけっと<br>かりんとう |
| 5<br>19 | か | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>こうやどうふのペーすと<br>かぼちゃのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>かぼちゃのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>かぼちゃのやわらかに　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>ちんじゃおろーすー　きざみ<br>かぼちゃのばたーに　きざみ<br>りんご | ぎゅうにゅう<br>ふれんちおさつ |
| 6<br>20 | すい | うどんのくたくたに（にんじん・たまねぎ）<br>ふのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>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）<br>ふのうすくずに　つぶし<br>きゃべつのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | にこみうどん（にんじん・たまねぎ）<br>ふのうすくずに<br>きゃべつとにんじんのさらだ　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | きのこすぱげってぃ　きざみ<br>こーるすろーさらだ　きざみ<br>まっしゅぽてと<br>ばなな | ぎゅうにゅう<br>いなりずし |
| 7<br>21 | もく | ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>さつまいものペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | ぱんがゆ　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>さつまいものやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | しょくぱん　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>さつまいものさらだ　つぶし<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | しょくぱん　みねすとろーね<br>はんばーぐ　きざみ<br>さつまいものごまさらだ　きざみ<br>かき | ぎゅうにゅう<br>ふのしゅがーくっきー |
| 8 | きん | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　ほぐし<br>しらあえ　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　とんじる<br>やきざかな（さんま）　きざみ<br>しらあえ<br>りんご | とうにゅう<br>あおのりいりこ<br>たべっこどうぶつ |
| 9<br>30 | ど | つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　やさいすーぷ<br>ふのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　やさいすーぷ<br>ぶたにくのうすくずに　きざみ<br>にんじんときゃべつのさらだ　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　やさいすーぷ<br>ぽーくちゃっぷ　きざみ<br>すぱげってぃさらだ　きざみ | ぎゅうにゅう<br>かすてら |
| 11<br>25 | げつ | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>こうやどうふのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>こうやどうふのうすくずに　つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>こうやどうふのうすくずに<br>ほうれんそうとにんじんのあえもの　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>こうやどうふのたまごとじに　きざみ<br>ほうれんそうのごまあえ　きざみ<br>かき | とうにゅう<br>こめこのにんじんくっきー |
| 12<br>26 | か | ぱんがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>ぶろっこりーのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | ぱんがゆ　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>ぶろっこりーのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | ぱたーろーる　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　ほぐし<br>ぶろっこりーのやわらかに　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ぱたーろーる　こんそめじゅりあん<br>まかろにぐらたん　きざみ<br>ぶろっこりーのしおゆで　きざみ<br>ばなな | ぎゅうにゅう<br>ひじきおこわ |
| 13<br>27 | すい | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>しろみざかなのペーすと<br>ほうれんそうのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　つぶし<br>ほうれんそうのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>しろみざかなのうすくずに　ほぐし<br>ほうれんそうのおひたし　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>さばのたつたあげ　きざみ<br>おひたし　きざみ<br>にまめ（たいしょうきんとき）　きざみ | ぎゅうにゅう<br>ほしいも<br>しおせんべい |
| 14 | もく | つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん<br>くりーむしちゅー　きざみ<br>さわーくらふと　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん<br>かんしゃせつかれー　きざみ<br>さわーくらふと　きざみ<br>りんご | ぎゅうにゅう<br>おれんじかんてん<br>えんとりー |
| 18 | げつ | つぶしがゆ　うすいみそしる<br>ふのペーすと<br>にんじんのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　みそしる<br>とりればーのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん　みそしる<br>とりればーのうすくずに　きざみ<br>にんじんときゅうりのあえもの　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん　みそしる<br>ぶたればーのかれーあげ　きざみ<br>れんこんのすのもの　きざみ<br>りんご | ぎゅうにゅう<br>のむよーぐるとぜりー |
| 28 | もく | つぶしがゆ　うすいやさいすーぷ<br>ふのペーすと<br>きゃべつのペーすと<br>みるく　１６０ | みるく　２００ | おかゆ　やさいすーぷ<br>とりささみのうすくずに　つぶし<br>にんじんのやわらかに　つぶし<br>みるく　１２０ | みるく　２００ | やわらかいごはん<br>くりーむしちゅー　きざみ<br>さわーくらふと　きざみ<br>みるく　８０ | みるく　２００<br>おかし | ごはん<br>とうにゅうしちゅー　きざみ<br>さわーくらふと　きざみ<br>りんご | ぎゅうにゅう<br>おれんじかんてん<br>えんとりー |
| 15 | 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☆ | |
| 22 | 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☆ | |
| 29 | 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☆ | |

# 11月のこんだて

| げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>ごはん<br>とりにくのかれーあげ<br>れんこんのすのもの<br>みそしる（だいこん・なめこ）<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>よーぐるとぜりー | 2<br>ごはん<br>さけのもみじやき<br>ごもくまめ<br>みそしる（わかめ・もやし）<br>ぎゅうにゅう<br>まりーびすけっと　かりんとう |
| 4<br>お や す み | 5<br>ごはん<br>ちんじゃおろーすー<br>かぼちゃのばたーに<br>みそしる（たまねぎ・こまつな）<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>ふれんちおさつ | 6<br>きのこすぱげってぃ<br>こーるすろーさらだ<br>まっしゅぽてと<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう<br>いなりずし | 7<br>しょくぱん<br>おーとみーるはんばーぐ<br>さつまいものごまさらだ<br>みねすとろーね<br>かき<br>ぎゅうにゅう<br>ふのしゅがーくっきー | 8<br>ごはん<br>やきざかな（さんま）<br>しらあえ<br>とんじる<br>りんご<br>とうにゅう<br>たべっこどうぶつ　あおのりいりこ | 9<br>ごはん<br>ぽーくちゃっぷ<br>すぱげってぃさらだ<br>ほうれんそうとこーんのすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>かすてら |
| 11<br>むぎごはん<br>こうやどうふのたまごとじに<br>ごまあえ<br>みそしる（さといも・あぶらあげ）<br>かき<br>とうにゅう<br>こめこのにんじんくっきー | 12<br>ばたーろーる<br>まかろにぐらたん<br>ぶろっこりーのしおゆで<br>こんそめじゅりあん<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう<br>ひじきおこわ | 13<br>げんまいごはん<br>さばのたつたあげ<br>ほうれんそうのおひたし<br>にまめ（たいしょうきんとき）<br>みそしる（わかめ・ふ）<br>ぎゅうにゅう<br>ほしいも　そふとさらだ | 14<br>ざっこくまい<br>かんしゃせつかれー<br>さわーくらふと<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>おれんじかんてん　えんとりー | 15<br>＊にじいろめにゅー＊<br>おきなわ | 16<br>ごはん<br>さけのもみじやき<br>ごもくまめ<br>みそしる（わかめ・もやし）<br>ぎゅうにゅう<br>まりーびすけっと　かりんとう |
| 18<br>ごはん<br>ぶたればーのかれーあげ<br>れんこんのすのもの<br>みそしる（だいこん・なめこ）<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>よーぐるとぜりー | 19<br>ごはん<br>ちんじゃおろーすー<br>かぼちゃのばたーに<br>みそしる（たまねぎ・こまつな）<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>ふれんちおさつ | 20<br>きのこすぱげってぃ<br>こーるすろーさらだ<br>まっしゅぽてと<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう<br>いなりずし | 21<br>しょくぱん<br>おーとみーるはんばーぐ<br>さつまいものごまさらだ<br>みねすとろーね<br>かき<br>ぎゅうにゅう<br>ふのしゅがーくっきー | 22<br>＊にじいろめにゅー＊<br>ちゅうごく | 23<br>お や す み |
| 25<br>むぎごはん<br>こうやどうふのたまごとじに<br>ごまあえ<br>みそしる（さといも・あぶらあげ）<br>かき<br>とうにゅう<br>こめこのにんじんくっきー | 26<br>ばたーろーる<br>まかろにぐらたん<br>ぶろっこりーのしおゆで<br>こんそめじゅりあん<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう<br>ひじきおこわ | 27<br>げんまいごはん<br>さばのたつたあげ<br>ほうれんそうのおひたし<br>にまめ（たいしょうきんとき）<br>みそしる（わかめ・ふ）<br>ぎゅうにゅう<br>ほしいも　そふとさらだ | 28<br>ざっこくまい<br>とうにゅうしちゅー<br>さわーくらふと<br>りんご<br>ぎゅうにゅう<br>おれんじかんてん　えんとりー | 29<br>＊にじいろめにゅー＊<br>いらん | 30<br>ごはん<br>ぽーくちゃっぷ<br>すぱげってぃさらだ<br>ほうれんそうとこーんのすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>かすてら |