








木の葉も色づき秋が深まってきました。朝晩の冷え込みと日中では寒暖の差があり、体調を崩しやすくなります。十分な休息と食事を取り、楽しい保育園生活が送れるようにしましょう。

## 「まごわやさしい」の食材で和食のすすめ

健康な食生活に役立つ「和の食材」の最初の文字を覚えやすく言い換えたものです。手軽に無理なく手に入り、昔から日本で食べられてきて日本人の健康や長寿に貢献してきた食材ばかりです。洋食を食べる機会の方が多くなっている昨今、最近では忘れられがちな『和食』を見直し1日1食でもこれらの食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

<b>まめ</b> 豆類・大豆製品		「畑の肉」といわれる大豆は良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。少量でも常食していると生活習慣病予防に効果があります。
<b>ごま</b> 種実類		脂質には不飽和脂肪酸が多く、血中のコレステロールを減らす働きがあります。刻んだり、すりつぶして使うことで効果的に摂取できます。
<b>わかめ</b> 海藻類		各種のミネラルを豊富に含み新陳代謝を活発にし、抵抗力を高め骨や歯を丈夫にします。食物繊維も多くコレステロールを正常に保つ働きもあります。
<b>やさしい</b> 野菜類		緑黄色野菜に多く含まれているβカロテンは体内で必要なだけビタミンAに変わり皮膚や粘膜を健康にし、抵抗力を維持します。
<b>さかな</b> 魚介類		青背魚はDHAやEPA、タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし血液をきれいにする働きがあります。疲労回復やDHAは脳の働きを活発にします。
<b>しいたけ</b> きのこ類		カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。食物繊維も多く整腸作用があります。
<b>いも</b> 芋類		ビタミンCやEが豊富で皮膚の新陳代謝を活発にし、美肌作りの役に立ちます。食物繊維も多く整腸作用もあります。

和食の基本は主食を米として、一汁二菜、一汁三菜の献立となります。汁物と主菜は魚を中心にし、副菜に、野菜・芋・海藻類を取り入れて組み合わせます。

## 11月8日は「いい歯の日」 お子さんはよく噛んで食べていますか？

食べ物を噛めずに口の中のため、食事の進みが遅い子、噛まずに飲み込む早食いの子、食べ物を口からよくこぼす子、固い物が食べられない子、最近このような子供が増えています。

- 噛みごたえのある食品を取り入れましょう
  - ・繊維の多い野菜（ごぼう・セロリ・れんこん等）
  - ・きのこ類・いりこ・フランスパン
  - ・挽肉ではない肉・干し芋・堅焼きせんべい等
- 素材を大きく切る
- 皮付きのまま使う

消化吸収をよくする

あごを発達させ歯並びをよくする



脳の働きが活発になる

虫歯の予防

肥満の予防

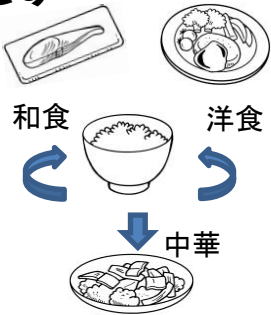
よく噛むと体にいいことがたくさん！

# 予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	 ひとくちメモ <b>今月の献立</b> 
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		
2 ・1 6	月	ごはん 豚肉の香味焼き じゃが芋の甘煮 味噌汁 りんご		牛乳 きのこスパゲティ	<b>新米のおいしい季節です</b> ごはんは和食、中華、洋食の どのなおかずとも合います。 ごはんを中心とした食生活 は、小麦と肉類に依存する 欧米型の食生活に比べ、 栄養バランスがよく生活習慣 予防に良いといわれています。 
4 ・1 8	水	りんごジャムサンド 洋風卵焼き ほうれん草とコーンのソテー 白菜スープ みかん		牛乳 かやくごはん	
5 ・1 9	木	ごはん 魚の立田揚げ ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 柿		牛乳 レーズンロール	
6 ・2 0	金	カレー(ライス) しょうゆフレンチ りんご		牛乳 豆乳プリン	
7 ・2 1	土	ごはん 生揚げの煮物 ひじきの胡麻和え 味噌汁		牛乳 豆せんべい 源氏パイ	
9 ・3 0	月	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁 みかん		牛乳 アップルケーキ	
10 ・2 4	火	かけうどん 魚のもみじ焼き 糸昆布の煮物 (幼)味噌汁 柿		牛乳 手作りふりかけごはん	
11 ・2 5	水	ロールパン 豆乳ツナグラタン ブロッコリーの中華和え キャベツスープ りんご		牛乳 石垣まんじゅう	
12	木	ごはん 大豆入りメンチカツ れんこんの酢の物 味噌汁 みかん		牛乳 ばかうけせんべい 北のサブレ いりこの青のり風味	
13 ・2 7	金	ごはん 焼き魚 ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌けんちん汁 りんご		牛乳 ボンデケーション	
14 ・2 8	土	ごはん スクランブルエッグ 野菜の胡麻炒め 味噌汁 柿		牛乳 ソフトサラダ チョイス	
17	火	ごはん 鶏レバーのソース煮 香り和え 清汁 柿		牛乳 ロールカステラ	
26	木	ハンバーガー (ハンバーグ・キャベツソテー・スライスチーズ) 大根とセロリのピクルス コーンスープ みかん		牛乳 ばかうけせんべい 北のサブレ いりこの青のり風味	

**新米のおいしい季節です**


ごはんは和食、中華、洋食の  
どのなおかずとも合います。  
ごはんを中心とした食生活  
は、小麦と肉類に依存する  
欧米型の食生活に比べ、  
栄養バランスがよく生活習慣  
予防に良いといわれています。



☆新米でこんなおやつはいかがですか

**かやくごはん**

人参、油揚げ、板こんにやくを  
干切りにし、しょう油、塩、酒、  
みりんと一緒に炊き込みます。  
もちろんおやつだけでなく、食事  
でもよいでしょう。  
うす味にすることで、新米の香りや味が  
引き立ちます。



**手作りふりかけご飯**

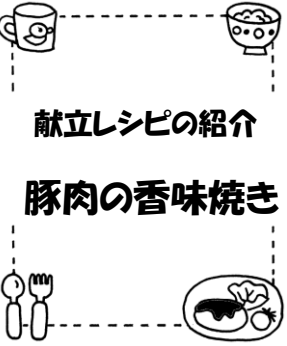
ちりめんじゃこをごま油で炒り、味付けにしょう油、白  
胡麻、青のり、花かつおを加えて更に炒るとおいしいふ  
りかけの出来上がり！  
カルシウムもとれて、自然な味のふりかけです。

**〈材料〉 4人分**

豚もも肉 300g  
長ねぎ 1/2本  
みりん 小さじ1  
しょう油 大さじ1  
にんにく 少々  
生姜汁 少々  
白胡麻 小さじ1  
ごま油 小さじ1

**献立レシピの紹介**

**豚肉の香味焼き**



**〈作り方〉**

- ① 豚もも肉は一口大に切り、粗みじん切りにした長ねぎ、すりおろしたにんにく、しょう油、生姜汁、みりんを合わせたタレに漬けておく。
- ② フライパンに胡麻油をしいて①の肉を炒め焼きあがったら白胡麻をかける。

