

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚のクリームコーン焼き コールスローサラダ しじみの味噌汁 牛乳 人参と全粒粉のケーキ	2 ちゃんぽん麺 スティックサラダ 果物 牛乳 きのごピラフおにぎり	3 ごはん 魚のカレー煮 ひじきとハムのサラダ 高野豆腐の味噌汁 お茶 さつまいものいが栗風	4 ごはん きのこのマカロニ グラタン フレンチサラダ 小松菜の味噌汁 牛乳 ごまプリッツ	5 午前と午後のおやつ
	7 五目あんかけうどん ごぼうサラダ 果物 牛乳 茶飯おにぎり	8 はと麦ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆とあらめの華風サラダ 豆乳入り味噌汁 お茶 梨のマフィン	9 ごはん 魚のごまネーズ焼き おからの炒り煮 麩の味噌汁 牛乳 秋野菜の味噌マヨソースかけ	10 鶏肉と舞茸の 炊き込みおこわ 厚揚げとじゃがいもの旨煮 青菜のコーン和え ニラ玉スープ 牛乳 お焼きごはん	11 ごはん 魚の竜田揚げ 和風さつまいもサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳 いちじくジャムサンド
14 スポーツの日 	15 ごはん 鶏肉の照り焼き風 納豆和え 押麦のスープ 牛乳 黒ごまきな粉のパウンドケーキ	16 ごはん 魚のパン粉焼き スパゲティーサラダ ブロccoliと えのきの味噌汁 牛乳 ポテトピザ	17 栗ごはん 揚げ豆腐の 和風あんかけ さつまいものサラダ きのこのすまし汁 牛乳 焼きビーフン	18 おべんとうの日 	19 午前と午後のおやつ
21 中華風肉味噌うどん 高野豆腐のごま和え 果物 牛乳 小松菜とじゃこのおにぎり	22 ごはん 魚のねぎソースかけ 切干大根のサラダ 里芋の味噌汁 牛乳 おさつとりんごのパイ	23 はと麦ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ キャベツとわかめの ごま酢和え 大根とかにかまのスープ 牛乳 海苔ごまクッキー	24 ごはん 魚のポテトオニオン焼き れんこんきんぴら かぶの味噌スープ 牛乳 パースデーケーキ	25 ひじきと大豆の ドライカレー 里芋とじゃこのサラダ 果物 牛乳 ハニマヨトースト	26 午前と午後のおやつ
28 ごはん 鶏肉の磯焼き 春雨サラダ 長芋の味噌汁 牛乳 レーズンスコーン	29 ごはん 魚の梅味噌焼き ブロccoliの おかか和え 鶏ごぼう汁 牛乳 カップ肉まん	30 ツナマーボー丼 筑前煮 チンゲン菜のスープ 牛乳 黒ごま団子	31 ごはん 魚のみぞれだれ 柿の白和え さつまいもの味噌汁 牛乳 黒糖ドーナツ		

今月の18日は、「お弁当の日」です。

子どもたちは、ご家庭からのお弁当をととても喜び、食べるのが待ち遠しい様子です。忙しい朝のお弁当作りは大変だと思いますが、あまり難しく考えず、お子さんの笑顔を思い浮かべながら用意をしてもらえたらと思います。

3・2・1 弁当箱法

主食：主菜：副菜が弁当箱の大きさと
3：1：2 になるように詰めます。



「バランスのよい食事」ってイメージしにくいですが、そこで、お弁当箱を使ってバランスのよい食分量や主食・主菜・副菜の配分がひとめでわかる方法があります。それが「3・2・1 弁当箱法」です。

～詰め方～

- ①全体の半分に主食を詰めます。ご飯がおすすりめです。
- ②残りのスペースの1/3に主菜（魚、肉、卵等）を詰めます。
- ③残りのスペースの2/3に副菜（野菜、海藻、きのこ等）を詰めます。

～お弁当作りのポイント～

- ・おかずは、お子さんの食べやすい大きさにしましょう。
- ・料理にはしっかり火を通しましょう。
- ・汁気の多い料理は控えるようにしましょう。
- ・完全に冷めてから、お弁当のふたをしましょう。



いよいよ秋本番！秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするにもよい季節です。そして、なんとと言っても「食欲の秋」「実りの秋」を迎え、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子どもたちには、今が旬の秋の味覚をたくさん味わってほしいと思います。

また、朝夕と涼しくなり、体調を崩しやすくなりますので睡眠・食事・休養を心がけ、生活リズムを大切に過ごしたいですね。



新米の季節がやってきました

こども園では、地元斐川の農家さんから、お米を納めてもらっています。今年は、今月の下旬または来月の上旬より新米になる予定です。こども園には精米機があり、その都度精米をして炊いていますが、栄養を残し7分つき米にしています。

○体にいい「分つき米」ってどんなお米？

玄米のぬか層や胚芽部分を残した精米方法で、ビタミンE（老化防止、血行促進）やビタミンB₁（疲労回復）、食物繊維（便秘予防）などの栄養を残しながら、玄米よりも食べやすく胃腸の負担が少ないお米です。

