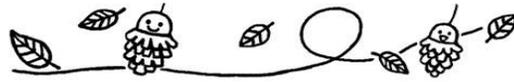




# ★今月の食育目標★ よく噛んで食べよう!

## の献立表

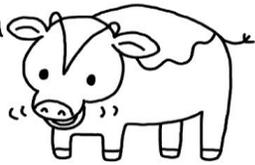


平成30年度 名東保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16	17
給食	秋野菜カレー カラフル和え 	ごはん いわしのゴマ焼き 筑前煮 プチトマト みそ汁	きびごはん 大根と豚バラの煮物 甘辛ごぼう みそ汁	ごはん サンマの塩焼き(1日) サンマのカレー煮 (15・29日) りんごサラダ ブロッコリー 清汁	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの おかか和え 清汁	甘辛丼 みそ汁 果物
おやつ	米粉パンの ジャムサンド スティック人参 牛乳	里芋おはぎ 果物 牛乳 	野菜雑炊 果物 牛乳	甘辛団子 果物 牛乳	芋ようかん 果物 牛乳 	補食 牛乳
	5・19	6・20	7・21	8・22	9・30	10・24
給食	鶏ごぼうごはん 春雨の酢の物 さつま汁	ごはん かぶ菜と がんもの煮物 かぶなます プチトマト みそ汁	ゆかりごはん 鶏肉の香草焼き れんこんサラダ プチトマト かぶスープ (21日のみ) ブロッコリー みかん 	ごはん サバのみそ煮 青菜のゴマ和え 人参の甘煮 のっぺい汁	中華飯 ナムル 中華スープ	マーボー飯 中華スープ 果物 
おやつ	大学芋 果物 牛乳 	りんごゼリー せんべい 牛乳	米粉の黒糖いろいろ 果物 牛乳	かぶ菜のおにぎり スティック大根 牛乳 	芋もち 果物 牛乳	補食 牛乳



### 咀嚼の 大七刀さ



噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



### 11月の旬の食材

さつまいも 里芋 ごぼう 大根 かぶ れんこん  
 ブロッコリー カリフラワー きのこと類 牡蠣 秋鮭 いくら  
 たら かに サバ サンマ いわし りんご 柿 みかん

### レシピ紹介：れんこんサラダ

**材料** 大人2人、こども2人の目安量です

- れんこん 120g    じゃがいも 1/2    練りゴマ 10g
- 人参 40g    玉ねぎ 1/4    ※三杯酢
- きゅうり 50g    シーチキン缶 50g (砂糖・酢・醤油 各20)

#### 作り方

- ① れんこんの皮をむき下茹でする。
- ② ①を水に取りいちょう切りし、再度食べやすい硬さに茹でる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして塩もみ後、水にさらし水気をよく切る。
- ④ 三杯酢に③の玉ねぎを浸けておく。
- ⑤ 人参はいちょう切りして下茹で、じゃがいもは粉ふきにしてマッシュ、きゅうりは薄くスライスしておく。
- ⑥ ④に練りゴマと擦った白ゴマを加えてドレッシングを作る。
- ⑦ 材料を全て合わせ、ドレッシングを和えて完成！！

#### ☆ポイント☆

- ・れんこんを歯ごたえがある硬さで茹でると、咀嚼力アップにつながります。
  - ・マッシュしたじゃがいもを加えることで、食材とドレッシングがよくからんで美味しくなります。
- ご家庭でも是非作ってみて下さい。