

★今月の食育目標★ ⑤ 正しい姿勢で食べよう!



					としても大人	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2:30	3-17	4•18	5-19	6-20	7•21
			ゆかりごはん			
給	まぜごはん	ごはん	唐揚げ	ごはん	ドライカレー	甘辛丼
	わかめの酢の物	鮭の塩焼き	かぼちゃサラダ	白身魚の	野菜スパサラダ	みそ汁
食	みそ汁	きんぴらごぼう	プチトマト	中華あんかけ	プチトマト	果物
		人参の甘煮	野菜スープ	さつまいもの甘煮	コロコロス一プ	%
		清汁	(18日のみ)	冬瓜の中華スープ		Water
			巨峰 スティックきゅうり			
	キラキラゼリー	米粉のお好み焼き	米粉の黒糖ういろう	プレーンヨーグルト	米粉のパンケーキ	補食
お	せんべい	果物	果物	(めだか、かめ、きんぎょ組) りんごゼリー	果物	牛乳
おやつ	牛乳	牛乳 (**)	牛乳	せんべい	牛乳	
				牛乳		
	9	10-24	11-25	12-26	13-27	14-28
	9	10-24	11-25	12-26		14-28
	9 カレーライス	10・24 ごはん	11・25 ごはん	12・26 ウィンナーピラフ	13・27 はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日)	14・28 マーボー飯
绘					はぎごはん(13日)	
給		ごはん	ごはん	ウィンナーピラフ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日)	マーボー飯
給食	カレーライス	ごはん 魚の竜田揚げ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き	ウィンナーピラフ トマトサラダ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽	マーボー飯 もやしスープ
	カレーライス	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル	ウィンナーピラフ トマトサラダ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮	マーボー飯 もやしスープ
	カレーライス	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え 人参の甘煮	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト	ウィンナーピラフ トマトサラダ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮	マーボー飯 もやしスープ
	カレーライス	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え 人参の甘煮	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト	ウィンナーピラフ トマトサラダ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮	マーボー飯 もやしスープ
食	カレーライスオーロラサラダ	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え 人参の甘煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト みそ汁	ウィンナーピラフ トマトサラダ 野菜スープ	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮 清汁	マーボー飯 もやしスープ 果物
食	カレーライス オーロラサラダ 人参ゼリー	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え 人参の甘煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト みそ汁 五平餅(11日) 果物 牛乳	ウィンナーピラフ トマトサラダ 野菜スープ わらびもち	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮 清汁	マーボー飯 もやしスープ 果物 補食
	カレーライス オーロラサラダ 人参ゼリー せんべい	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え 人参の甘煮 みそ汁 のり塩ポテト 果物	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト みそ汁 五平餅(11日) 果物 牛乳 人参ゼリー(25日)	ウィンナーピラフ トマトサラダ 野菜スープ わらびもち 果物	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮 清汁 きなこ団子(乳児) (ぺんぎん組~幼児)	マーボー飯 もやしスープ 果物 補食
食	カレーライス オーロラサラダ 人参ゼリー せんべい	ごはん 魚の竜田揚げ おくらの梅肉和え 人参の甘煮 みそ汁 のり塩ポテト 果物	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ナムル プチトマト みそ汁 五平餅(11日) 果物 牛乳	ウィンナーピラフ トマトサラダ 野菜スープ わらびもち 果物	はぎごはん(13日) 枝豆ごはん(27日) みそ田楽 かぼちゃの甘煮 清汁 きなこ団子(乳児) (ぺんぎん組~幼児) 甘辛団子(13日)	マーボー飯 もやしスープ 果物 補食

正しい姿勢で、食べていますか?

正しい姿勢は見た目の良さやマナーだけでなく、 消化や咀嚼にも関わってきます。例えば食事中に 足がブラブラしていると、噛む力が弱くなったり、 噛む回数が少なくなるなど消化吸収の妨げと なります。また噛む回数が少ないと満腹感を得る事 が出来ず、食べ過ぎの原因となることも。

今一度姿勢を見直して、楽しく美味しく食事を しましょう。

食事のときの座り方

ご家庭でもポイントを参考にしてみましょう!

- <ポイント>
- 背すじをまっすぐ伸ばす。
- *テーブルにひじをつけない。
- *お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- ーブルとおなかの間は こぶしひとつ分あける。

楽しい遊びや生活の中で、 姿勢を保てる身体づくりも 大切にしていきたいですね。



<材料>

人参 1/2 本 パプリカ 1個 きゅうり 1/2本 酢 40cc 調味料 しょうゆ 30cc 砂糖 40g <作り方>

- ①調味料を全て合わせ、火にかけ砂糖を煮溶かす。
- ②人参、きゅうりはピーラーで麺状に薄くスライス。 パプリカは干切りにする。

(人参とパプリカは下ゆでして冷ます)

- ③野菜を全て合わせ、オリーブオイルを絡める。
- ④①の調味料で味を調えて完成。
- ※季節によって野菜の種類を変えてみるのも良いですね! 冬にはサッと下ゆでした大根を入れると甘みがあって おいしいですよ♪





さつまいも おくら さんま 柿(中旬から)

