



秋は、熱に強いウェルシュ菌、二次感染の起こりやすいカンピロバクターによる食中毒が起きやすくなります。菌をつけない、増やさない、撃退するといった3つのポイントをしっかりと守りましょう。さらに空気も乾燥しやすいので、風邪や火のもとにも注意しましょう。

## 自分の一口の量を知っていますか？

人は生まれた時、原始反射といい母乳を飲む能力しかなく、食べ物を食べるという咀嚼能力は身につけていません。そのため生後5カ月～6カ月から離乳食を開始し、食べる力を養っていきます。しかし近年、食べ物の軟食化が進み、あまり噛む必要がないため、口いっぱい食べ物に詰めたり、丸飲みをしてしまう子どもたちが増加しています。きちんと一口ずつ食べられるように1歳ごろから、前歯で食べ物を一口量をかじりとり、奥歯や歯茎でつぶしながら食べる練習をしましょう。一口で食べられるサイズの食材ばかり与えていると、丸飲みが癖になってしまったり、咀嚼のための頬の筋力が鍛えられません。ただ、この時期はまだ頬の筋肉が発達していないため、口を大きくあけたり、噛むことに負担がかかるので、食材は指で楽につぶせる固さにしてあげて下さい。

人は食べ物の味や温度の違いで、口に入れる量や開く口の大きさを無意識に変えています。これは毎日の食事の経験によるものです。しっかり噛むことはしっかり食べることに繋がります。まずはよく噛めるように、自分の食べやすい一口の量を知るところから始めましょう。



## 江戸前の手一束

「江戸前の手一束」ということわざがあります。これは江戸時代の天ぷら屋さんは、魚をつかんだ時に手の幅からはみださない大きさの魚しか使用しなかったことを表しており、小魚を丸ごと食べることで、すべての栄養素を摂ろうという健康法だったそうです。

先月、おやつにシシャモを提供しました。頭つきのシシャモにおどろく子どもたちもいましたが、ほとんどの子がシシャモに興味津津でした。一口食べるたびに、お腹の中がどうなっているのかのぞいたり、頭、背骨、卵等を一一つ取り出し、それぞれを味わうなどして楽しんでいました。食材をそのままの形で食べることで、生き物の命を頂くことのありがたさを感じてもらえたらと思います。



## きのこを育てる「あり」??

日本でハロウィンといえば、南瓜が有名ですが、欧米ではりんごもハロウィンにはなくてはならないものです。「trick or treat」の他に「Halloween apple」と言ってお菓子をもらうそうです。

今が旬のきのこを栽培し食べているのは、人間だけではないようです。熱帯アメリカにいる「ハキリアリ」は、持ち帰った新鮮な葉や花を栄養にして、巣の中できのこを栽培し食べています。





# 10がつのこんだて (普通食)



日付	給食・おやつ	使用食材			調味料・その他
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	
1・15・29	のっぺい汁	鶏肉	里芋、片栗粉	えのき茸、大根、ねぎ	かつおだし、醤油
	ひじきの中華和え	ひじき	ごま油、砂糖、すりごま	きゅうり、人参	
	*1日：マフィン	卵	薄力粉、砂糖、バター		醤油、りんご酢
	*15・29日：南瓜ドーナツ	牛乳	ホットケーキミックス、油	南瓜	
2・16	豚のすき煮	豚肉	角ふ、油、砂糖	白滝、白菜、玉ねぎ、しいたけ	醤油、みりん
	わかめの炒め物	わかめ、ツナ缶		切干大根	醤油
	みかん			みかん	
	*2日：ぱりんこ	2日は運動会のため、給食はありません。			ぱりんこ
	*16日：お好み焼き	豚肉、桜エビ	薄力粉	キャベツ	お好み焼きソース
3・17・31	五目中華	豚肉	中華そば、油	白菜、人参、もやし、ほうれん草	醤油、鶏がらだし
	チーズ	チーズ			
	*レーズンパン		レーズンパン		
5・19	八宝豆腐	豆腐、豚肉	油、片栗粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、しめじ	かつおだし、白醤油
	酢の物	しらす干し、わかめ	さとう	きゅうり	かつおだし、りんご酢
	*しゃけご飯	しゃけフレーク	米、いりごま		すし酢
6・20	ちゃんちゃん焼き	カラスカレイ、赤みそ	油	キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ	みりん
	納豆和え	納豆	マヨネーズ	ほうれん草、コーン缶	醤油
	*塩焼きそば	豚肉	焼きそば麺	キャベツ、もやし、にんじん	鶏がらだし、塩
7・21	親子丼	鶏肉、卵	砂糖	人参、玉ねぎ、みつば	醤油、みりん
	青菜炒め	ツナ缶	油	小松菜	塩
	*7日ラスク		食パン、マーガリン、砂糖		
	*21日みたらし牛乳もち	牛乳、きな粉	砂糖、片栗粉		
8・22	チキンソテー	鶏肉	じゃが芋、油	生姜、玉ねぎ、人参、エリンギ	醤油、調理酒
	ドレッシング和え		砂糖	キャベツ、きゅうり、みかん缶	りんご酢
	*8日：ミートパイ	豚挽肉、牛乳、チーズ	じゃが芋、バター	玉ねぎ、トマト缶	ケチャップ、コンソメ
	*22日：肉まん	豚挽肉、牛乳	薄力粉、砂糖	しいたけ、玉ねぎ、生姜、にんにく	ベーキングパウダー、塩
9・23	炒り豆腐	豆腐、鶏挽肉、卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、ほうれん草	醤油
	南瓜の煮付け		砂糖	南瓜	かつおだし、醤油、みりん
	*さつま芋ご飯		米、さつま芋、いりごま		塩、白だし
10・24	みそ煮込みうどん	鶏肉、油揚、赤みそ	うどん	人参、ねぎ	かつおだし、昆布だし
	*おにぎりせんべいとゼリー				おにぎりせんべい、ゼリー
12・26	さつま芋のかき揚げ	ロースハム	さつま芋、小麦粉、油	玉ねぎ、ピーマン	
	おひたし	花かつお		キャベツ、小松菜、もやし	醤油
	パイン缶			パイン缶	
	*きのこマカロニ	牛乳、粉チーズ	マカロニ、上新粉	しめじ、エリンギ、ほうれん草	コンソメ
13・27	白身魚のカレーソース煮	カラスカレイ、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉	玉ねぎ、グリーンピース	コンソメ、純カレー粉
	ブロッコリーのごま和え		すりごま	ブロッコリー	醤油
	*13日：レンコンチップス		油	れんこん	塩
	*27日：フライドポテト		油	冷凍フライドポテト	塩
14・28	ポークスパソテー	豚肉	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ
	スープ			白菜、あさつき	鶏がらだし
	*ゼリーとぱりんこ				ゼリー、ぱりんこ
誕生会 30	ドライカレー	豚挽肉	油、上新粉、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく	純カレー粉、コンソメ、ケチャップ、ソース
	マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、コーン缶	
	りんご			りんご	
	*アップルパイ		冷凍パイ生地、砂糖	りんご	

※献立は多少変更することがあります。

※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。

※「\*」はおやつです。おやつには、牛乳がつきます。



# 10がつのこんだて (離乳食 中期)



日付	給食・おやつ	使用食材			
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料
1・15・29	のっぺい汁	鶏肉	里芋、片栗粉	大根	かつおだし
	和え物			きゅうり、人参	かつおだし
16	野菜スープ			白菜、玉ねぎ	かつおだし
	ツナ粥	ツナ缶	米		かつおだし
	みかん			みかん	
3・17・31	五目中華		うどん	白菜、人参、ほうれん草	かつおだし
5・19	八宝豆腐	豆腐	片栗粉	人参、玉ねぎ	かつおだし
	じゃこの和え物	しらす干し		きゅうり	かつおだし
6・20	ちゃんちゃん焼き	カラスカレイ		キャベツ、人参、玉ねぎ	かつおだし
	ほうれん草とコーンの和え物			ほうれん草、コーン缶	かつおだし
7・21	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉		人参、玉ねぎ	かつおだし
	青菜炒め	ツナ缶		小松菜	かつおだし
8・22	チキンソテー	鶏肉	じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし
	サラダ			キャベツ、きゅうり、みかん缶	かつおだし
9・23	炒り豆腐	豆腐、鶏挽肉		玉ねぎ、人参、ほうれん草	かつおだし
	ふかし南瓜			南瓜	かつおだし
10・24	煮込みうどん	鶏肉	うどん	人参	かつおだし
12・26	さつまいもの煮物		さつまいも	玉ねぎ	かつおだし
	おひたし			キャベツ、小松菜	かつおだし
13・27	白身魚と野菜の煮物	カラスカレイ	じゃが芋	玉ねぎ	かつおだし
	ブロッコリーの和え物			ブロッコリー	かつおだし
14・28	マカロニ		マカロニ	玉ねぎ、人参	かつおだし
	スープ			白菜	かつおだし
誕生会 30	野菜粥			玉ねぎ、人参	かつおだし
	マカロニサラダ		マカロニ	きゅうり、コーン缶	かつおだし
	りんご			りんご	

※献立は多少変更することがあります。