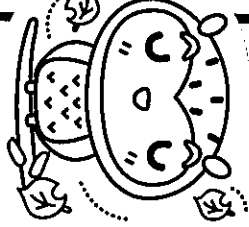
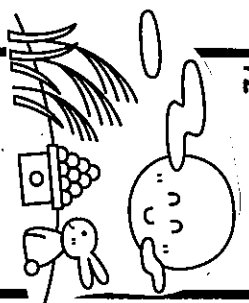





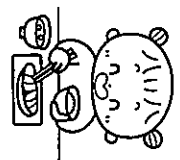
9月のメニュー



けつ	か	すい	もく	きん	ど
 7 スープスパゲティ 焼き鮭 野菜炒め ◎鶏じゃが ミルクゼリー	1 焼き魚 ナスのごま和え 豆腐の清まし汁 ◎塩やきそば ミルク お菓子	2 きのご飯 厚揚げの中華炒め ほうれん草のみそ汁 ◎トマトのごま和え ミルク セサミクッキー	3 南瓜のごま煮 焼き魚 納豆 だんご汁 ◎さみちチンゲン菜のソテー ミルク お菓子	4 鶏肉のさつぱり煮 ひじきサラダ 春雨スープ ◎煮五子 ミルク ポテト	5 さつねうどん オクラのおかか和え ウインナー ◎チーズ お茶 お菓子
7 スープスパゲティ 焼き鮭 野菜炒め ◎鶏じゃが ミルクゼリー	8 魚のフライ キヤベツのごま和え もずくスープ ◎南瓜のそぼろ煮 ミルク じゃが丸くん	9 うさぎちゃんライス ツナオムレツ そうめんジル ◎ナスの煮物 ミルク きなこ団子	10 洋風切り干し大根 豆腐ハンバーグ るのみそ汁 ◎スパゲティ ミルク スナイツクパイ	11 南瓜グラタン シバー煮 豚汁 ◎しらす和え ミルク お菓子	 12 祖父母参観 お茶 お菓子
14 豆乳スープ ナスとトマトのスパゲティ 魚のタルタル焼き ◎こるき芋 ミルクもち	15 つみれ揚げ 冬瓜煮 豆腐のみそ汁 ◎とろみうどん ミルク スイートポテト	16 ひき肉カレー トマトサラダ 牛乳 ◎豆腐入りオムレツ ミルク お菓子	17 煮魚 麻婆ナス 冬瓜の清まし汁 ◎インゲン煮 ミルク ラスク	18 炒り豆腐 南瓜サラダ 玉子スープ ◎魚のホイル焼き ミルク パナナ	19 ラーメン さつま芋の甘煮 ヨーグルト ◎トマト お茶 お菓子
 21	22	23	24 カレーツナじゃが 玉子焼き オクラと豆腐の清まし汁 ◎ナスのごま和え おにぎり	25 蒸し魚 高野豆腐煮 きのごスープ ◎ヤキソバ ミルク お菓子	26 焼きそば コーンサラダ 牛乳 ◎厚揚げ煮 お茶 お菓子
28 コーンチユウ 竹輪のマヨネーズ マカロニサラダ ◎もやしのごま和え ミルク お菓子	29 肉じゃが きゅうりの酢の物 かきたま汁 ◎豆腐煮 ミルク チーズ蒸しパン	30 高菜チヤーン なすの天ぷら 豆腐のみそ汁 ◎焼きうどん ミルク ココア揚げパン			

旬の魚を食べよう

秋はサンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時期です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼること、旬の時期ならではおいしさを知り、おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。ぜひ、魚を使った和食の献立で、子どもたちの食経験を広げましょう。



かむことの8大効用

よくかむことの効用を表す言葉に「ひみこの歯がいーせ」があります。単に乳歯の脱落時代は、かむ回数が増えることにより、かむこととされることにより、【ひ】肥満予防、【み】味覚の発達、【こ】言葉の発音がつきり、【の】脳の発達、【は】歯の病気の予防、【が】ガン予防、【いー】胃腸の動きを促進、【せ】全身の体力向上・全力投球の意味があります。

