

おいしいへやから

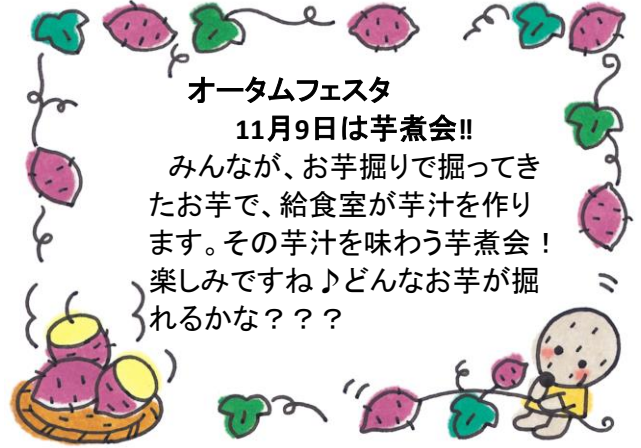


H30.11月号

日付 曜日	10時のおやつ	お 屋 ご は ん				3時のおやつ
		主食	汁もの	主菜	副菜	
1 木	バナナ	玄米ごはん	切干大根の味噌汁	南瓜のグラタン	れんこんの梅おほかか和え	焼きビーフン
2 金	棒チーズ	秋の混ぜ込みごはん	わかめのすまし汁	野菜のハンバーグ	蒸し野菜(ブロッコリー・南瓜・かぶ)	牛乳・ほうれん草の豆乳ケーキ
3 土		文化の日				
5 月	せんべい	玄米ごはん	キャベツの味噌汁	高野豆腐と南瓜の煮物	ほうれん草のくるみ和え	天ぷらうどん
6 火	昆布	玄米ごはん	カリフラワーの味噌汁	魚のゆかり天ぷら	レタスの煮浸し	りんご・かんぱん
7 水	かんぱん	雑穀入り玄米ごはん	ほうれん草の味噌汁	筑前煮	金時豆の煮豆	ヨーグルトクリームチーズ・クラッカー
8 木	手作り麩菓子	玄米ごはん	さつま芋の味噌汁	魚の中華風わかめ蒸し	納豆和え(人参・ほうれん草・チーズ)	のり巻き塩昆布おにぎり
9 金	バナナ	玄米ごはんのおにぎり	芋汁		みかん	おからの中華まん
10 土	昆布	パン2種類	秋野菜たっぷりポトフ		オレンジ	棒チーズ・ビスケット
12 月	クラッカー	玄米ごはん	豆腐の味噌汁	揚げ魚のポン酢かけ	大根のきんぴら	ミルク・さつま芋とチーズの蒸しパン
13 火	りんご	玄米ごはん	さつま芋の味噌汁	白菜と豚肉の生姜炒め	わかめの酢の物	みたらし団子・昆布
14 水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん	水菜のすまし汁	鮭のガーリックバター焼き	ひじきの煮付け	玄米中華おこわ
15 木	いりこ	玄米ごはん	なめこ汁	れんこん鶏団子揚げ	ほうれん草の海苔和え	豆腐のプラマンジェ・クラッカー
16 金	昆布	玄米ごはん	けんちん汁	魚の塩昆布蒸し	呉豆腐	飲むヨーグルト・柿
17 土	棒チーズ	カレーうどん		さつま芋の天ぷら	白菜の昆布和え	バナナ・せんべい
19 月	バナナ	玄米ごはん	わかめの味噌汁	鶏団子のすき焼き煮	ほうれん草と油揚げのお浸し	牛乳・アーモンドクッキー
20 火	せんべい	玄米ごはん	ちゃんぽん味噌汁	ししゃも	里芋の揚げ煮	にゅうめん
21 水	ビスケット	雑穀入り玄米ごはん	じゃが芋の味噌汁	鶏もも肉のフライ	ほうれん草と大根のアーモンド和え	ミルクくずもち・いりこ
22 木	ふかし芋	玄米ごはん	麩のすまし汁	魚のニラ味噌チーズ焼き	五目きんぴら	りんごのコンポート・クラッカー
23 金		勤労感謝の日				
24 土	いりこ	パン2種類	牛乳	南瓜と花野菜のチーズ焼き	バナナ	りんごゼリー・かんぱん
26 月	昆布	玄米ごはん	南瓜の味噌汁	揚げ魚のみぞれかけ	ほうれん草のナムル	みかん・せんべい
27 火	棒チーズ	玄米ごはん	春雨スープ	マーボー豆腐	大根の和風サラダ	ミルク・ほうれん草蒸しパン
28 水	みかん	雑穀入り玄米ごはん	じゃが芋の味噌汁	赤魚ときのこの煮物	わかめごま酢和え	ゆかりチーズおにぎり
29 木	ビスケット	玄米ごはん	大根の味噌汁	炒り豆腐	きゅうりの昆布和え	フルーツヨーグルト・いりこ
30 金	ふかし芋	玄米ごはん	麩のすまし汁	魚の味噌煮	納豆和え(ほうれん草・もやし・ごま)	南瓜のパパロア・クラッカー

2日(金)お誕生会 9日(金)オータムフェスタ～芋煮会～

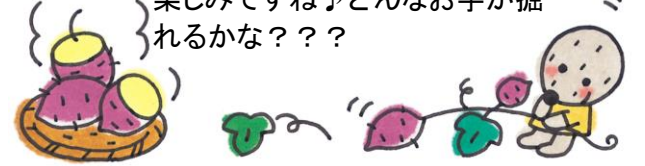
おいしい部屋通信



オータムフェスタ

11月9日は芋煮会!!

みんなが、お芋掘りで掘ってきたお芋で、給食室が芋汁を作ります。その芋汁を味わう芋煮会! 楽しみですね♪どんなお芋が掘れるかな???



野菜をよくかんで食べましょう!

野菜を食べると、ただ栄養や食物繊維を摂るだけでなくかじる・つぶす・唾液と混ぜるといった一連の動作である咀嚼力を習得することができます。野菜ジュースではそれができません。



野菜はよく噛んで唾液を出し、消化酵素いっぱい唾液で分解し消化して、栄養素を吸収することができます。

よく噛んで食べるという事は、脳の働きが良くなりストレス解消・心の安定に繋がると言われています。

そして、野菜それぞれの食感や味を味わうことで味覚も発達します。

野菜を良く噛んで食べて、消化酵素いっぱいの唾液で分解してこそ野菜の力をより発揮することができるのです。

野菜は、野菜ジュースを飲むより食べるということが大切です。



