



食欲の秋が来たぞ！！

9月の

暑かった夏もようやく和らぎ、秋の気配を感じる季節となりました。

秋は徐々に食欲がわいてくる時期です。旬の味覚を子どもに伝え、食材が持つ本来の味を覚えさせるチャンスでもあります。

◆好きなもの、食べたいものを増やそう！

1歳を過ぎたころから、子どもは好き嫌いが始まります。3歳未満児の嫌いなものは、食べにくい物や、苦味やにおいの強い物が多いようです。しかし調理方法や味付けを工夫すると食べられるようになることが少なくありません。

気を付けたいのは、無理強いをして食べさせたり、食べないからといって食卓に出さなくなったりすることです。いろいろな食品に出会えるような食卓を用意して一緒に食べる大人がおいしそうに何でも食べる、それが子どもの好き嫌いをなくす一番の方法です。

◆テキにカツでは勝てない！？

運動会が9月22日に行われます。以前は敵に勝つ！という意味を込めてステーキやとんかつを食べる事がありました。しかし最近ではそれは非科学的だと言われています。

なぜならステーキやとんかつにたっぷり含まれている油脂は消化吸収に時間がかかり、運動中のエネルギー源として効率よく使うことが出来ないからです。

当日は体のエネルギー源となる炭水化物(ごはん、パンなど)をしっかりとりましょう。

食中毒に注意！！

まだまだ暑いこの季節は食中毒も多発します。原因となるウイルスや細菌を体内に侵入させないためには、食べ物に「つけない」「増やさない」「やっつける(殺菌する)」をこころがけましょう。

		献立名	おやつ
1	土	イタリアン焼きそば 星の子スープ 果物	牛乳 せんべい
3	月	ごはん 筑前煮 わかめスープ 果物	とうもろこし お茶
4	火	ごはん ささ身のフライ 春雨サラダ 味噌汁 果物	南瓜のお焼き ミルク
5	水	ごはん 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 とろみスープ 果物	果樹園ゼリー せんべい お茶
6	木	ごはん さんまの照り焼き丼 味噌汁 干し海老と大根の和え物 プチゼリー	カルシウムトースト 飲むヨーグルト
7	金	ごはん 元気シチュー ナムル 果物	黄粉団子 牛乳
8	土	高菜チャーハン 卵スープ 果物	牛乳 パン
10	月	ごはん レタスとベーコンスープ カジキのソテー刻みトマトソース添え 果物	マドレーヌ ミルク
11	火	愛情弁当の日	
12	水	ごはん 鶏肉のゆずこしょうクリーム煮 人参きんぴら 果物	かりんとう カルピス
13	木	ごはん 鱈の照り焼き 野菜の三色和え 味噌汁 果物	大学芋 ミルク
14	金	ごはん 子育て団子汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	バナナとクルミのマフィン 飲むヨーグルト
15	土	カレーうどん 果物	クッキー コンク
17	月	敬老の日	
18	火	ごはん チキンナゲット 温野菜 果物 もずくのかき卵汁	カロチンケーキ ミルク
19	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 茹で野菜 味噌汁 果物	おはぎ お茶
20	木	カレーライス ヨーグルト和え	やきそば お茶
21	金	ごはん サツマイモ汁 干し大根煮 果物	バナナドーナツ ミルク
22	土	第36回 運動会	
24	月	ごはん すき焼き風煮 わかめスープ 果物	栗ごはん お茶
25	火	ごはん パセリいっぱいアジフライ 千切り野菜 なめこ汁 果物	スイートポテト ミルク
26	水	ごはん おでん ちりめんふりかけ 果物	二色サンド ミルクココア
27	木	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 澄まし汁 果物	コンコンブル 牛乳
28	金	ピザパーティ ナポリタン 野菜サラダ クラッシュゼリー	いきなり団子 ミルク
29	土	ちゃんぽん 果物	せんべい 牛乳



8月のパーティ料理

