

11月のこんだて

月	火	水	木	金	土
					1日 ミートスパゲティ
					マカロニあべ川牛乳
3日 文化の日	4日 魚の竜田揚げ 野菜のおひたし 芋の味噌汁 ご飯 果物 チョコパイ ヨーグルト	5日 マカロニグラタン 野菜スープ 果物 ご飯 アップルパイ お茶	6日 麻婆豆腐 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯 棒チーズ 枝豆 ヨーグルト	7日 炊き込みご飯 ポトフ 果物	8日 ちゃんぽん あんぽん牛乳
10日 さけのバター焼き 里芋と豚バラ煮 味噌汁 ご飯 果物 シナモントースト ミルク	11日 味噌カツ ベジタブルサラダ わかめスープ ご飯 果物 バナナ ヨーグルト	12日 おでん ちりめん大根ご飯 味噌汁 煮豆 お好み焼き お茶	13日 愛情弁当の日 シナモンスティック ヨーグルト	14日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 さつま芋ケーキ ミルク	15日 たぬきうどん せんべい牛乳
17日 さばの味噌煮 干し大根の煮物 すまし汁 ご飯 果物 あんどうホットケーキ ミルク	18日 ごぼうの肉巻き かぶの甘酢和え わかめスープ ご飯 果物 レモンパイ ヨーグルト	19日 揚げだし豆腐 野菜炒め 果物 ご飯 ミニうどん お茶	20日 ロールキャベツ さつま芋のミルク煮 果物 ご飯 ご飯のお焼き ミルク	21日 けんちん汁 ひじきの煮付け 果物 ご飯 黄粉団子 ミルク	22日 あんかけ焼きそば スティックパン牛乳
24日 振替休日	25日 魚のタルタルソースかけ ゆで野菜 味噌汁 ご飯 果物 せんべい ヨーグルト	26日 ハンバーグのデミグラ煮 春雨の酢の物 コーンスープ ご飯 果物 手作りパン ミルク	27日 パーティーの日 果物 きのこおこわ 魚の吸い物 ほうれん草の卵焼き 大根とカキの甘酢和え チョコパイ ココア	28日 魚のオーロラソース ホウレン草の胡麻和え わかめスープ ご飯 プチゼリー さつま芋の胡麻団子 ミルク	29日 ドライカレー すまし汁 トーストパン牛乳



10月のパーティー料理



これは便利!



肉そぼろ



＜材料＞
 挽き肉 200g
 (牛・豚・鶏 好みで)
 みじん切りにしたしょうが1かけ
 しょうゆ大さじ1
 酒・砂糖 各大さじ1
＜作り方＞
 材料を鍋の中で合わせて
 火にかける。弱火で
 かき回しながら火がうつる。
 片栗粉の水溶きを入れ
 つなぎにしてもよい。



・そぼろ煮(じょうゆ・しょうゆ)
 ・ポルポキャベツのそぼろかけ
 ・そぼろごはん
 ・和風オムレツ
 練り肉味噌
 そぼろ・肉味噌・マヨネーズ
 で練り味噌に
 じゃがいも・レタスマキ
 ふうふ大根 など

心の状態と食行動

肥満ややせの問題の背景に、心の問題がかかわっていることは古くから知られていますが、最近では友人関係をはじめ、家族の人間関係、特に、母親と子ども、あるいは夫婦関係の微妙な歪みで子どもの食の行動が変わることが多く見られるようになりました。

家族の人間関係のなかで子どもは心を痛め、その不安を食に求めている例が多く見られるように感じます。また、母と子の関係がうまくいかない例でも同様にその不安を食に求めている例がとくに肥満の子どもに多いようです。母親の就業率が高くなり、少子の傾向が進むにつれて、このような食の問題に関わってくるケースは今後増えることが予想されます。子どもの自分の存在に対する不安が食の異常をもたらしていくのかもしれない。

うちのあさごはん

- ・ごはん
- ・みそ汁 (豆腐・たまご)
- ・和風オムレツ
- ・青菜のたまご炒め

和風オムレツ

肉そぼろとねぎを水少々で煮あわせておく。フライパンに溶き卵を流し、具を中に巻きこんで焼く。

- ・アップルトースト
- ・ハム・チーズ・レタスのサラダ
- ・ミルクティー

アップルトースト

薄切りにしたリンゴをバターをぬいたパンに並べ、シナモン・砂糖をふり、その上にバターを敷き、オーブントースターで焼く。

11がつ

- ・にゅうめん
- ・ベーコンじゃが
- ・キウイフルーツ

にゅうめん

そうめんをゆでて丼に入れておく。ねぎのゆかり、まご、油あげを煮て卵でとじてつゆを上からかける。

- ・ペタンコごはん
- ・スティック野菜(みじん切りに)
- ・みそ汁(青菜・油あげ)

ペタンコごはん

ごはんを1cm厚さに押す。ごはんの両面をのりできず、食べやすい大きさに切る。