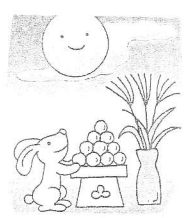


平成29年



9月 献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1) ごはん 豚肉のキャップ煮 南瓜の詰め煮 レタスサラダ みそ汁 粉ふき芋・トマト	2) ごはん 魚の煮付け 冬瓜の肉みそ煮 きゅうりの甘酢和え みそ汁 人形シムサンド	3) お好み焼き きのこスープ 牛乳
6) ごはん ★焼きそば きゅうりのじゃこ和え 切り干し大根の煮物 みそ汁 ココアスティック	6) わかめご飯 魚の刺身 酢の物の 大葉芽・みそ汁	7) 冷やしうどん 南瓜サラダ けずりの煮物 フルーツ	8) 子どもパン ★えびグラタン むせしんちや 野菜サラダ 豆腐スープ	7) ごはん 野菜入りたまご焼き 煮豆 ごま和え・みそ汁	10) ラップおにぎり ポトフ 牛乳
12) カニマズル ごはん 豆腐の揚げあん 南瓜の詰め煮 トマト涼ぼん みそ汁 きゅうり団子	13) ごはん 焼魚 南瓜のいしこ煮 エビ和え みそ汁 粉ふき芋	14) 祖父母の家公開日 カレーうどん なすのチーズ焼き モロヘイヤのごま和え フルーツ	5) 施設開放日 ごはん 唐揚げのステーキ じゃが芋の煮物 きゅうりの昆布和え 野菜スープ フルーツヨーグルト	16) 弁当デー 	7) 中華丼 フルーツ 牛乳
19) 敬老の日 (休園)	20) ごはん 干物 じゃが芋のみそ煮 酢の物 みそ汁	21) ★五月焼きそば あじの酒蒸し 切り干し大根の酢 の物・中華スープ	22) 子どもパン ★ハンバーグのトマト 焼きじゃが芋 野菜サラダ	23) 秋分の日 (休園)	24) 中華丼 野菜スープ 牛乳
26) ごはん 石焼地獄揚げ あらめの五月炒め きゅうりサラダ スープ くす餅	27) 国組合節 塩巻ごはん 魚の揚げ煮 焼き南瓜 野菜炒め・みそ汁	28) 合宿 素麺 麻婆豆腐 じゃが芋の煮物 フルーツ	29) ごはん ★豚肉のピカタ トマト・ホトサラダ 人形のごま和え みそ汁 ヨーグルト	30) ごはん ★焼きいか 里芋のごまみそ和え 酢の物・豚汁 南瓜シロネケーキ	

※都合により献立・おやつに変更があります

真夏の暑さが少しおつやわらぎ、朝・夕に秋の気配が漂う季節になりました。この頃から、子ども達の食欲もぐんと増してきます。しっかりと、お友達と会話を楽しくおぼから食べましょう。

〈かむと、どうしていいの？〉

- ① 食べもののおいさを感じる……歯ごたえ、味わい、素材そのもののもち味がわかる
- ② 消化を助ける……かむことで唾液が出て、食べ物の消化を助ける
- ③ 唾液に含まれるホルモンが、頭の働きをよくする
- ④ 歯やあごの骨を育てる
- ⑤ 言葉の発音が、はっきりするようになる



〈唾液の働きはすばらしい〉

- ① ばい菌の発育を抑制する
- ② ばい菌に抵抗する
- ③ 発がん物質を抑制する
- ④ 食べ物を飲み込みやすくする
- ⑤ でんぷんを分解してくれる

- ⑥ 味わいを敏感にしてくれる
- ⑦ 口中をためらかにして乾燥を防いでくれる
- ⑧ 唾液がホルモンによって脳にはばらさかけ、皮膚や歯、胃腸や血管などの細胞を増やしてくれる
- ⑨ 神経成長因子を刺激して、神経節や神経繊維の成長を助ける

〈かまなくても味がわかる加工食品に注意！〉

レトルト食品、カップめん、スナック菓子などは、味が濃く旨味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このように加工食品に慣れてしまうと、かまふい習慣が身につく、野菜などいろいろなものが食べられなくなってしまいます。現在離乳期の子どもにも注意が必要ですよ

◎今月は、カジキマグロの解体・おぼぎ作り・いか焼きの行事を入れています。お手伝いもして下さる方(特におぼぎ作り)、歓迎です。(日程は後日、お知らせします)

★今月の誕生月
リクエストX=2
6名の方が6名と並び
ます
・岸天和工ん 豚肉
・新田由工ん
・石川紗羅さん
・小村百花さん
・板原心路工ん
・長岡面太工ん
・豚肉
・焼きそば
・グラタン
・ハンバーグ
楽しいに、待つ
ていて下さい!!

ありがとう
ございました
・味瓜
給食に使わせて
頂きました