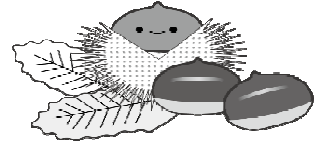


食事の時間を楽しく♪



“だれかといっしょ”の共食はバランスのとれた食事のキーワード

子どもの成長の中心に「食事」はある

今、子ども達の食生活は乱れています。例えば、夜食が多い、朝食をとらない、間食が多いなど・・・。

子ども達の成長には絶対に欠かせないものの1つである「食事」。

質の良い食事とは、栄養素がたっぷり！だけではなく、だれと一緒に食べるか、がポイントになります。

「孤食」の影響について

「孤食」とは、家族バラバラに食べるごはん、ひとりで食べるごはんのこと。

どんなに良い食材を使った豪華なお料理でも、ひとりぼっちで食べるのでは、子どもはおいしく感じられないのではないのでしょうか。一方、おにぎりとお焼餅、みかんという簡単な食事でも、パパとママ、家族みんなで楽しく食べれば

子どもはとてもおいしいと思うはず。子どもにとっていちばんのごちそうは、

「家族そろって、楽しく食べるごはん」なのでしょう。

今、人とコミュニケーションすることが苦手な人、人の気持ちを理解できない人、

自分さえよければと考える人が増えているのは、幼少期の家庭でのコミュニ

ケーション不足なども原因のひとつになっているのかもしれません。

ご家庭によっては、「仕事がある」「忙しい」という事情があることも

わかります。でも、1日に1回、週に1日でもいいから家族で食べる

ごはんのおいしさ、楽しさをぜひお子さんに教えてあげてくださいね。



9月の旬の食材

さといも、まつたけ、あおとうがらし、かぼちゃ、さつまいも、いちじく、くり、なし、ごま、さけ、かんぱち、
たちうお、いくら、くるまえび、するめいか、あわび

《9月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

5日(月) ごはん	鶏肉のカレーフリッター イタリアンスパ、冬瓜そぼろあん みかん缶、みそ汁	鶏肉 スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース/冬瓜、豚ミンチ みかん缶/じゃが芋、玉ねぎ	536 kcal
6日(火) ごはん	サバの塩焼き、大根おろし 肉じゃが、ビーフン 黄桃缶、すまし汁	サバ/大根 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参/ビーフン、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ 黄桃缶/白菜、人参	499 kcal
8日(木) ごはん	牛すき煮 揚げだし豆腐、マカロニサラダ パイン缶、わかめスープ	牛肉、人参、白菜、玉ねぎ 豆腐、大根/マカロニ、人参、グリーンピース パイン缶/わかめ、椎茸	519 kcal
12日(月) ごはん	赤魚のムニエル キャベツソテー、青梗菜と豚肉の煮浸し 黄桃缶、すまし汁	赤魚 キャベツ、人参/青梗菜、人参、豚肉 黄桃缶/もやし、ねぎ	451 kcal
13日(火) 炊き込みご飯	鶏ササミカツ ポテトサラダ、オニオンソテー みかん缶、みそ汁	人参、ごぼう、薄揚げ/鶏ササミ じゃが芋、人参、コーン/玉ねぎ、人参 みかん缶/なす、薄揚げ	507 kcal
15日(木) ごはん	ポークカレー りんご缶	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 りんご缶	539 kcal
20日(火) ごはん	カレイの唐揚げ 小松菜薄揚げ煮、ごぼうサラダ 黄桃缶、中華スープ	カレイ 小松菜、人参/ごぼう、人参、コーン 黄桃缶/大根、キャベツ	459 kcal
26日(月) ごはん	牛肉きのこソテー 南瓜ソテー、うま煮 パイン缶、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、3色ピーマン 南瓜/豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、椎茸、絹さや パイン缶/玉ねぎ、薄揚げ	495 kcal
27日(火) パン	クリームシチュー ロールパン	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン ロールパン	465 kcal
29日(木) ごはん	マーボー厚揚げ 大学芋、春雨中華風 みかん缶、みそ汁	厚揚げ、豚ミンチ、玉ねぎ、グリーンピース さつま芋/春雨、人参、コーン、わかめ みかん缶/南瓜、ねぎ	510 kcal

(9月のアレルギー代替)

- 8日(木) 卵アレルギー:マカロニサラダ → マヨドレ使用
- 13日(火) 卵アレルギー:鶏ササミカツ → つなぎの卵抜き
卵アレルギー:ポテトサラダ → マヨドレ使用
- 20日(火) 卵アレルギー:ごぼうサラダ → マヨドレ使用