

今月のねらい

旬の食材

好き嫌いなく何でも食べる



新米 さんま いわし 鮭
きのこ類 人参 チンゲン菜
じゃがいも さといも さつまいも
かき りんご なし くり



Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 栄養価. Rows include さんまの塩焼き, ポテトハンバーグ, 筑前煮, ポークチャップ, さばと大豆の煮物.

8日(月) 体育の日

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Rows include ちゃんぽんラーメン, いわしのかば焼き, 鶏すき, さけのきのこみそ焼き, チキンナゲット.

16日(水) おにぎりべんとう (シロトピア広場でお弁当)

よく噛んでゆっくり食べましょう

★「よく噛む」ことの大切さ★

上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響したり、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。また、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Rows include 焼きししゃも, 肉豆腐, さばの塩焼き.

22日(月) 代替休日

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, 栄養価. Rows include ミートスパゲティ, さんまのかば焼き, エンゼルカレー, さわらと人参の煮物, 豚肉とキャベツのみそ炒め, タンドリーチキン, かぼちゃグラタン.