



月	火	水	木	金	土
お知らせ 10/1(木)お月見会 ばら・いちよう組がお団子を作ります。きれいなお月さんが 見られるといいですね。夜、空を見上げてみはどうですか？ 10/13(火)弁当の日 お弁当の準備をお願いします。			1 ごはん 厚揚げ回鍋肉風 もやし煮びたし すまし汁(きのこ)	2 栗ご飯 焼き魚 白和え 味噌汁(玉ねぎ)	3 焼きそば ワカメスープ
			お月見会 月見団子 うさぎリンゴ お茶	きつねじゃこおにぎり お茶 昆布	ふかし芋 お茶 いりこ
5 ごはん 牛肉と根菜の煮物 キャベツの酢の物 味噌汁(南瓜)	6 米粉カレー 切干ハリハリ ぶどう豆	7 ごはん 焼鯖丸太焼き にんじんごま和え とろろ昆布すまし汁	8 ごはん 厚揚げそぼろ煮 あらめ炒め煮 じゃがバター味噌汁	9 ごはん イカじゃが もやしソテー すまし汁	10 豚ごぼうごはん 味噌汁
梅おかかおにぎり お茶 するめ	マカロニきなこ 牛乳 昆布	コッペパン 牛乳 果物	糸昆布おにぎり お茶 野菜煮物	さつま芋団子 お茶 するめ	ロールパン お茶 いりこ
12 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 キャベツごま和え 味噌汁(高野)	13 弁当の日	14 鮭ときのこの 炊き込みごはん ミニがんも煮物 ★ごぼうごま味噌煮 五色すまし汁	15 ごはん さんまごま揚げ 葱納豆 じゃが芋ごま和え 味噌汁(キャベツ)	16 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨スープ	17 梅じゃこおにぎり 味噌汁
おからドーナツ 牛乳 昆布	スティックパン お茶 するめ	さつま芋重ね煮 牛乳 いりこ	焼のりおにぎり お茶 野菜煮物	黒ゴマ団子 お茶 するめ	小丸パン お茶 いりこ
19 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとわかめの サラダ 味噌汁(じゃが芋)	20 ごはん 魚にんにく風味焼 春雨ごま和え すまし汁	21 ごはん 厚揚げステーキ さつま芋サラダ 味噌汁(もやし)	22 ごはん 魚フライ もやし酢の物 さといも汁	23 カうどん 納豆和え 糸昆布と さつま芋の煮物	24 うんどう会
さつま芋パイ風 牛乳 果物	ぜんざい お茶 昆布	味噌スコーン 牛乳 するめ	じゃが芋グリル焼き 牛乳 いりこ	青のりおにぎり お茶 昆布	
26 ごはん 野菜かき揚げ 蓮根にんじん煮物 じゃこスープ	27 ごはん 手羽元さっぱり煮 じゃが芋味噌和え ごぼう汁	28 ごはん 魚味噌焼 切干中華サラダ 野菜塩スープ	29 ごはん ★麻婆春雨 里芋煮物 ごぼう煮物 味噌汁(切干)	30 さんま焼き さつま芋おにぎり 焼さんま 具だくさん味噌汁	31 五目おにぎり 味噌汁
梅キュウ海苔巻き お茶 するめ	大豆いりこ お茶	小豆おやき お茶 いりこ	焼き芋 お茶 昆布	ゴマ味噌おにぎり お茶 野菜煮物	コッペパン お茶 いりこ

都合により、献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。

“食欲の秋”新米をおいしく 食べましょう！！

新米の季節になりました。先月半ばから保育園も新米になりました。噛むと甘くて、おいしさがわかるようでおかわりをして食べてます。

日本人の主食は『コメ』です。その『コメ』を食べると身体にいいことはもちろんですが、いろいろな食材と食べ合わせもよく、栄養バランスも整います。これからの時期、外遊び、散歩と身体を動かすことも多くなります。1日元気に過ごせるよう、『コメ』を食べましょう。

お米ならではのよいこと

★噛む回数が多い

- ・噛むことで脳への血流がよくなり、脳が発達す
- ・咀嚼することで唾液もでて、虫歯予防になる。
- ・噛み合わせもよくなり、顎が強くなり、運動能力もUP。

★腹持ちがいい

- ・粉食(パンや麺類)に比べて、消化吸収がゆるやかなので、食後の血糖値の上昇もゆっくり。



おいしく炊くポイント

- ◎ 一番始めのすすぎ水は、10秒くらいで捨ててください。時間がたてばたつほど、お米に吸収してしまいます。お米を研ぐ時の力加減はやさしく。
- ◎ 炊きあがったらすぐ、しゃもじで全体を切るようにご飯をほぐしましょう。
- ◎ 保存方法…ラップや保存容器に移したら、温かいまま封をして冷凍庫へ。食べる時にレンジで温めて食べましょう。

お米の買い方・保存場所

短期間で食べきれぬ量を買いたしう。おいしく食べられる期間は、夏場では半月～1カ月、冬場で2カ月が目安です。涼しい所に保管しましょう。

変わりご飯の簡単レシピ

【鮭ときのこの炊き込みごはん】

- ① 米を3合洗い、醤油大さじ2、酒とみりんをそれぞれ大さじ1入れてから3合の水加減をする。
- ② しめじ1/2パック、えのき1/3パックをほぐして入れる。その上に生鮭を2切れのせて炊く。
- ③ 炊き上がった後、骨や皮を取り除き、じゃもじでご飯をほぐす。小口切りにした青葱を少々散らす。

