

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	15 29	肉じゃが パンパンジーサラダ くだもの	おにぎり ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース 鶏ささみ キャベツ もやし きゅうり ごまドレッシング ごま油	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	8 22	照り焼きチキン ツナサラダ たまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏手羽中 にんにく しょう油 みりん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ツナ ドレッシング たまご えのきだけ 玉ねぎ 人参 ニラ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
火	16 30	キャベツスパゲティ ミネストローネスープ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ キャベツ 玉ねぎ 人参 ツナ ちりめんじゃこ にんにく オリーブオイル じゃがいも トマト セロリ ベーコン 玉ねぎ 人参	パン牛乳	菓子牛乳 小魚	火	9 23	炒り豆腐 マカロニサラダ くだもの	おにぎり ごはん	豆腐 たまご 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 ひじき マカロニ じゃがいも きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ	青のりポテト 〔じゃがいも 油〕 〔塩 青のり〕	牛乳
水	3 17	じゃがいもの重ね焼き じゃこピーマン みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ケチャップ パン粉 チーズ パセリ ピーマン もやし ちりめんじゃこ ごま豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ みそ	菓子ヤクルト 小魚	菓子ヤクルト 小魚	水	10 24	鶏レバーのケチャップ煮 切り干しサラダ そうめんスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏レバー ケチャップ 切干大根 キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ そうめん えのきだけ トマト たまご ごま油 鶏ガラスープ	たまごごはん 〔揚げ玉 ごま〕 〔青のり しょう油〕	菓子牛乳 小魚
木	4 18	魚のみそマヨネーズ焼き はるさめサラダ 中華スープ くだもの	おにぎり ごはん	魚 マヨネーズ みそ ねぎ マロニ ー キャベツ きゅうり ハム ドレッシング チンゲン菜 玉ねぎ ベーコン 干しいだけ 春雨 ごま油	ひじきごはん 〔ひじき ゆかり ちりめんじゃこ〕	菓子牛乳 小魚	木	11 25	魚の南蛮漬け じゃがいものチーズ煮 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 片栗粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 酢 じゃがいも ベーコン チーズ キャベツ ちくわ キャベツ 玉ねぎ わかめ ねぎ じゃこ みそ	パン牛乳	菓子牛乳 するめ
金	5 19	豚丼 ごま和え くだもの	ごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき ごぼう にんにく しょう油 キャベツ 青菜 ひじき かつお節 ごま	ドーナツ 牛乳 〔ホットケーキミックス ヨーグルト たまご 油 グラニュー糖〕		金	12	チキンカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛乳 にんにく バター ルウ キャベツ きゅうり ドレッシング	みるく餅 お茶 〔牛乳 砂糖 片栗粉〕 きなこ	
土	6 20	親子えんそく パン 牛乳					土	13 27	パン 牛乳				
金	26	たんじょう会 カレーピラフ ポテトサラダ	揚げぎょうざ すまし汁 くだもの				金		こめ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 バター カレー粉 ぎょうざ 油 じゃがいも きゅうり コーン缶 人参 ハム マヨネーズ 豆腐 えのきだけ かまぼこ みつ葉		あじさいゼリー 牛乳	アイスクリーム	



～噛む力を育てましょう～

「かむ力」は、生涯の食生活や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に着けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。

- よく噛むといいこといっぱい！
- ★よく噛むことで食べ物小さくなるほか、唾液がたっぷりできるので、消化・吸収を助けます。
- ★口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので言葉の発音がはっきりします。
- ★よく噛むと脳の唾液中枢が働いて食べすぎを防ぎ肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、虫歯予防になります。



- どうしたら噛むことができる？
- ★ごはんとおかずをそろえた和食をパンと飲み物、ツルツルと食べる種類より噛む回数がアップします。ただ、丼ものはよく噛まないことがあるので注意！
- ★材料の切り方をひと工夫
野菜の煮物、きゅうりや人参のスティックサラダなど丸のみしない厚さ、大きさにカット。
- ★食事中のお茶や水に注意！！
お茶を飲みながらの食事は流し込みにつながります。
- ★「よく噛んでね」の声掛けを(´_`)☆

食中毒に注意！

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性中毒」です。カンピロバクター（鶏肉）、サルモネラ菌（たまご・鶏肉）、腸炎ピブリオ（魚介類・刺身）、腸管出血大腸菌O157（牛肉・牛レバー・野菜）、黄色ブドウ球菌（おにぎり・弁当〈手の傷から〉）といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理し、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことがとても大切です。とくに手洗いは食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。

- つけない**
調理前も調理中も石鹸をよく手を洗いましょう。生肉や魚を扱う調理器具は他の食材と分けたり、殺菌する。
- ふやさない**
買った魚や肉は長く持ち歩かず、適切な温度（冷蔵は10度以下、冷凍は-15度以下）で管理して菌を増やさない。
- やっつける**
肉や魚は中心部までしっかり加熱（75℃、1分以上）する。



旬の食材 じゃがいも

じゃがいもは、ポテトサラダや肉じゃが、カレーといったおかずにくわえ、おやつや離乳食にも使える万能食材です。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調節してくれます。



- 食育クイズ
- Q 魚から作られているのはどれでしょう？
① ② ③
ちくわ ドーナツ れんこん
- A ①ちくわ
白身魚のすり身などから作られています。かまぼこやはんぺん、さつま揚げも魚から作られています。