

日曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1月	巾着卵 ドレッシング和え(もやし・人参・ハム) さつまいも 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
2火	白身魚のムニエル ソテー(ほうれん草・しめじ・ハム) あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・豆腐ドーナツ
4木	あんかけ揚げ出し豆腐 酢の物(みかん) のり佃煮 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
5金	ハンバーグ ごま和え(小松菜・人参) 卵スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ふかし芋
6土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
8月	親子煮 ソテー(きゃべつ・人参・玉ねぎ) 納豆(ごま) お吸い物(わかめ・豆腐・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・クッキー
9火	煮魚 彩りきんぴら 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・コーンフレーク
10水	かぼちゃシチュー 竹輪サラダ 果物	牛乳・かりんとう	ジョア・菓子
11木	麻婆豆腐 酢の物(アラスカ) 煮豆 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ラスク
12金	豚肉のみそ焼き マカロニサラダ 温野菜(トマト) そうめん汁 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
13土	袋菓子		
15月	シーチキンオムレツ ごまマヨ和え(いんげん・人参) 豚汁 果物	麦茶・果物	牛乳 きな粉フレンチトースト
16火	はんぺんフライ 切り干し大根サラダ あんかけ汁(ほうれん草・かまぼこ・卵・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・かりんとう
17水	納豆スパゲティー コーンと卵のスープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
18木	豆腐の香り揚げ おひたし(白菜) 味噌汁(わかめ・玉葱・人参) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・チョコバナナ
19金	三色ちらし 鶏のから揚げ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱)	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
20土	ミートボール 肉うどん 果物	菓子	菓子
22月	かに玉あんかけ ごま和え(ほうれん草) 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・アメリカンドッグ
24水	焼きそば わかめスープ 果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
25木	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁(すりみ・大根・人参) 果物	牛乳・クラッカー	手作りゼリー
26金	カレー 野菜サラダ 漬物(福神漬) 麦茶 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
27土	ぎょうざ 塩ラーメン 果物		
29月	オムレツ 中華風サラダ 温野菜(トマト) ポトフ 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
30火	魚のパン粉焼き 切り干し大根煮 納豆(ほうれん草) 味噌汁(きゃべつ・油揚げ・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー

**「三角食べ」と「ぱっかり食べ」**

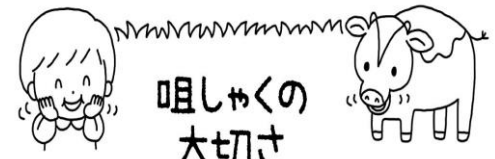
和食には、ご飯・おかず・汁物を交互に食べる

「三角食べ」と言う食べ方があります。三角食べをする

ると口の中で混ぜり合い無意識のうちに味付けの濃さを調節したりできるそうです。

これに対してご飯だけおかずだけと一品ずつ食べていくのを「ぱっかり食べ」と言います。

途中でお腹がいっぱいになり手を付けられない物が出て来るので、バランスの良い献立でも栄養が偏ってしまいます。習慣づけていきたいですね。



**咀嚼の大切さ**

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいあります。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

