

はなまんだより

2020ねん 9がつ

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに少しずつ和らいでくれる季節になります。これからは、「秋」本番が始まり、芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店やスーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

食事に関するQ&A……

おやつは、どれだけ食べさせて大丈夫？

1歳から2歳→
おやつは離乳食を完了して幼児食に移行したときに「捕食」として位置付けられるものです。特に1歳から2歳はまだあそび食べやむら食い、食事中に眠くなってしまふなど、安定して栄養をとることができないため、1日に1回から2回の栄養補給が必要です。そこで、食事に影響しない量で不足しがちな栄養を補うことが必要です。
おすすめ食品は、うどん・おにぎり・トウモロコシ・果物 ゼリー・ヨーグルト・サツマイモ（あくまでも理想です）

3歳から5歳→
食事を栄養で十分取れるようになると、おやつの役割は「楽しむ時間」になります。家族や友達と一緒に食べ、会話を楽しむ時間となるように心がけましょう。また季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子を上手に組み合わせ、変化を持たせる事も大切です。おやつを食べるときは、食事のマナーが無理なく身につくやうという利点もあります。友達や家族と分け合うひとときの経験は食べたい意欲を引き出します。しかし回数、時間はできるだけ決めることは大切です。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しない食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に！

【9月の郷土料理IN滋賀】



今月は滋賀県の湖北地方の郷土料理です。のっぺいうどん、焼きさばの押しずし、エビ豆となります。うどんには、椎茸や湯葉かまぼこが入り、つゆはとろみをつけてのっぺりしていることからのっぺいうどんと言われているそうです。この写真は実際に滋賀に行ったときに頂いた時の写真です。

◎ 献立一覧表 ◎

2020年 9月

[京料理花萬]

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
昼食	おついちち赤飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃの炊いたん 豆腐としめじのすまし汁 フルーツ:ぶどう	ミンチカツ 小松菜の信田和え コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	鮭のきのこマヨネーズ焼き ブロッコリーのお浸し 大根とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:粉ふきいも	根菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	焼きうどん きゅうりの磯和え はんぺんとしいたけのすまし汁 フルーツ:りんご	
昼間食	ラスク 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	ピザトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	カスタードロール 牛乳	
成分値	<一日合計> エネルギー: 659 kcal 蛋白質: 22.6 g 脂質: 20.6 g 炭水化物: 92.3 g ナトリウム: 958 mg 鉄: 2.0 mg リシ: 385 mg 塩分: 2.4 g	<一日合計> エネルギー: 579 kcal 蛋白質: 19.3 g 脂質: 20.7 g 炭水化物: 78.0 g ナトリウム: 559 mg 鉄: 2.8 mg リシ: 364 mg 塩分: 1.4 g	<一日合計> エネルギー: 503 kcal 蛋白質: 22.9 g 脂質: 15.7 g 炭水化物: 65.9 g ナトリウム: 794 mg 鉄: 1.8 mg リシ: 453 mg 塩分: 2.0 g	<一日合計> エネルギー: 652 kcal 蛋白質: 18.9 g 脂質: 22.1 g 炭水化物: 92.8 g ナトリウム: 604 mg 鉄: 2.1 mg リシ: 420 mg 塩分: 1.6 g	<一日合計> エネルギー: 464 kcal 蛋白質: 18.7 g 脂質: 17.9 g 炭水化物: 56.7 g ナトリウム: 974 mg 鉄: 1.8 mg リシ: 302 mg 塩分: 2.5 g	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
昼食	鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 油揚げと豆腐の味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:バターコーン	きのこ入りちらし寿司 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	牛肉の柳川煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:秋なすの煮揚げ	◎◎まごわやさしい献立 さつまいもごはん さわらの味噌漬 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 フルーツ:オレンジ	三色丼 なすの海老あんかけ 白菜とわかめの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ
昼間食	メロンパントースト 牛乳	わらびもち 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	ココアいろいろ 牛乳	シヨコロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 571 kcal 蛋白質: 20.2 g 脂質: 18.9 g 炭水化物: 78.2 g ナトリウム: 894 mg 鉄: 2.4 mg リシ: 396 mg 塩分: 2.2 g	<一日合計> エネルギー: 550 kcal 蛋白質: 15.5 g 脂質: 9.7 g 炭水化物: 99.6 g ナトリウム: 625 mg 鉄: 1.7 mg リシ: 314 mg 塩分: 1.6 g	<一日合計> エネルギー: 560 kcal 蛋白質: 19.5 g 脂質: 15.7 g 炭水化物: 85.1 g ナトリウム: 686 mg 鉄: 2.8 mg リシ: 412 mg 塩分: 1.7 g	<一日合計> エネルギー: 575 kcal 蛋白質: 24.3 g 脂質: 19.1 g 炭水化物: 73.8 g ナトリウム: 940 mg 鉄: 3.0 mg リシ: 444 mg 塩分: 2.6 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 568 kcal 蛋白質: 22.8 g 脂質: 12.1 g 炭水化物: 89.3 g ナトリウム: 854 mg 鉄: 2.6 mg リシ: 378 mg 塩分: 2.2 g	<一日合計> エネルギー: 569 kcal 蛋白質: 20.7 g 脂質: 16.4 g 炭水化物: 81.8 g ナトリウム: 900 mg 鉄: 2.1 mg リシ: 405 mg 塩分: 2.3 g
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
昼食	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	スペイン風オムレツ 青菜とかにかまごま和え コンソメスープ 七分つき玄米ごはん 一品:きのこのマリネ	梅ひじきごはん さばの生姜煮 春雨サラダ 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ:オレンジ	おにぎり(菜めし) あんかけやきそば キャベツのおかか和え フルーツ:グレープフルーツ	◎◎世界の料理inアメリカ マカロニチーズ ポーク&ビーンズ ●フライドポテト コブサラダ チキンスープ フルーツ:オレンジ	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:バナナ
昼間食	オレンジゼリー 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	みたらし団子 牛乳	バナナスコーン 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 522 kcal 蛋白質: 19.9 g 脂質: 13.4 g 炭水化物: 79.5 g ナトリウム: 712 mg 鉄: 1.4 mg リシ: 411 mg 塩分: 1.8 g	<一日合計> エネルギー: 621 kcal 蛋白質: 21.3 g 脂質: 22.2 g 炭水化物: 82.6 g ナトリウム: 1147 mg 鉄: 3.0 mg リシ: 460 mg 塩分: 3.0 g	<一日合計> エネルギー: 655 kcal 蛋白質: 21.5 g 脂質: 20.4 g 炭水化物: 94.3 g ナトリウム: 1037 mg 鉄: 2.5 mg リシ: 396 mg 塩分: 2.6 g	<一日合計> エネルギー: 579 kcal 蛋白質: 19.6 g 脂質: 8.7 g 炭水化物: 101.7 g ナトリウム: 654 mg 鉄: 1.6 mg リシ: 298 mg 塩分: 1.7 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 759 kcal 蛋白質: 19.6 g 脂質: 35.4 g 炭水化物: 89.9 g ナトリウム: 577 mg 鉄: 1.6 mg リシ: 396 mg 塩分: 1.5 g	<一日合計> エネルギー: 619 kcal 蛋白質: 24.9 g 脂質: 22.0 g 炭水化物: 78.9 g ナトリウム: 1032 mg 鉄: 2.8 mg リシ: 469 mg 塩分: 2.7 g
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
昼食	敬老の日	秋分の日	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルトブルーベリーソース	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきと麩の味噌汁 七分つき玄米ごはん 一品:かぼちゃのバター焼き	◎◎郷土料理in滋賀 焼きさばの型寿司 のっぺいうどん えび豆 フルーツ:グレープフルーツ	ロールパン ナスのミートグラタン ブロッコリーとゆで卵のサラダ フルーツ:りんご
昼間食			さつま芋ようかん 牛乳	野菜ポッキー 牛乳	フルーツチェ(いちご) 牛乳	バームクーヘン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー: 0 kcal 蛋白質: 0.0 g 脂質: 0.0 g 炭水化物: 0.0 g ナトリウム: 0 mg 鉄: 0.0 mg リシ: 0 mg 塩分: 0.0 g	<一日合計> エネルギー: 0 kcal 蛋白質: 0.0 g 脂質: 0.0 g 炭水化物: 0.0 g ナトリウム: 0 mg 鉄: 0.0 mg リシ: 0 mg 塩分: 0.0 g	<一日合計> エネルギー: 658 kcal 蛋白質: 15.7 g 脂質: 19.1 g 炭水化物: 104.9 g ナトリウム: 545 mg 鉄: 1.6 mg リシ: 383 mg 塩分: 1.4 g	<一日合計> エネルギー: 532 kcal 蛋白質: 20.5 g 脂質: 14.9 g 炭水化物: 76.2 g ナトリウム: 1134 mg 鉄: 2.9 mg リシ: 388 mg 塩分: 2.9 g	<一日合計> ◎選択メニュー1 エネルギー: 486 kcal 蛋白質: 19.3 g 脂質: 11.8 g 炭水化物: 74.8 g ナトリウム: 486 mg 鉄: 1.3 mg リシ: 331 mg 塩分: 1.2 g	<一日合計> エネルギー: 416 kcal 蛋白質: 13.6 g 脂質: 20.6 g 炭水化物: 44.3 g ナトリウム: 406 mg 鉄: 1.2 mg リシ: 288 mg 塩分: 1.2 g
28(月)	29(火)	30(水)				
昼食	かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	鶏肉の照り焼き 干切煮 なすと油揚げの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:梨	ピビンパ丼 三色なます 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ			
昼間食	ポパイケーキ 牛乳	カルピスゼリー 牛乳	かぼちゃプリン風 牛乳			
成分値	<一日合計> エネルギー: 639 kcal 蛋白質: 20.7 g 脂質: 20.1 g 炭水化物: 92.8 g ナトリウム: 547 mg 鉄: 1.4 mg リシ: 410 mg 塩分: 1.4 g	<一日合計> エネルギー: 524 kcal 蛋白質: 21.4 g 脂質: 16.7 g 炭水化物: 70.1 g ナトリウム: 674 mg 鉄: 1.9 mg リシ: 412 mg 塩分: 1.7 g	<一日合計> エネルギー: 555 kcal 蛋白質: 18.7 g 脂質: 18.9 g 炭水化物: 76.7 g ナトリウム: 531 mg 鉄: 1.5 mg リシ: 396 mg 塩分: 1.4 g			

*都合により献立を変更することがあります。