

ぱくぱくカレンダー

令和5年

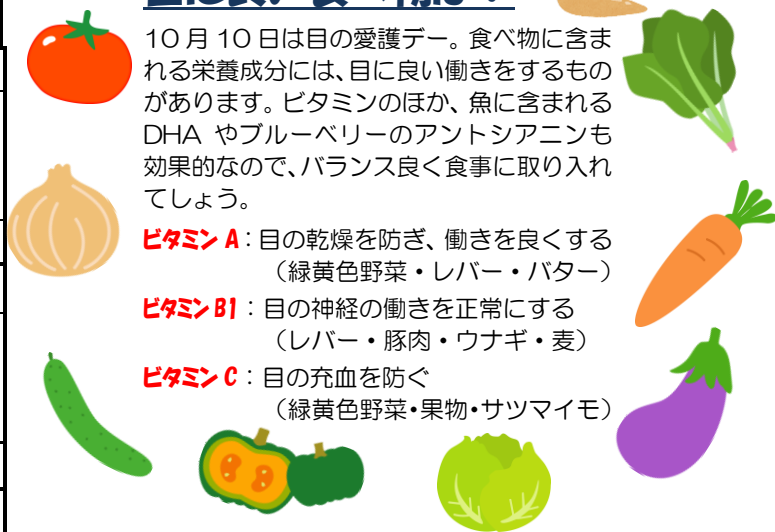


ちやほいくえん

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節！
子どもの頃から旬の食べ物を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
パン ハッシュドビーフ ハムともやしのサラダ くだもの	きのこごはん いそ煮 玉ねぎの味噌汁	ごはん 豆腐とツナの卵焼き 付け合せ 沢煮わん	ごはん 鮭とさつま芋の甘酢あん 中華スープ くだもの	ガバオライス ごぼうサラダ くだもの	みそラーメン 即席漬け くだもの
きんぴらおにぎり	ポテトもち	フルーツポンチ	まきばのケーキ	フライドポテト	♪お楽しみ♪
9	10	11	◆12◆	13	14
スポーツの日	※鶏ごぼうピラフ シルバーサラダ マカロニスープ かぼちゃクッキー	遠足 	ごはん 魚の香味焼き 切干大根の炒め煮 里芋の味噌汁 グレープゼリー	ごはん 若鶏の竜田揚げ 付け合せ 豆腐のすまし汁 ツナサンド	カレーうどん 白菜のおかか和え くだもの ♪お楽しみ♪
16	17	18	19	20	21
ごはん 肉じゃが にしきと和え くだもの	岡山ずし 麩のすまし汁 くだもの	ごはん 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ えのきたけのすまし汁	ごはん 魚の煮つけ れんこんきんぴら 大根の味噌汁	ビビンバ わかめスープ くだもの	和風スバゲティ キャベツのマリネ くだもの ♪お楽しみ♪
アップルドーナツ	ふかし芋	米粉栗蒸しパン	スイートポテト	ぶどうとヨーグルトのムース	♪お楽しみ♪
23	24	25	26	27	28
ごはん 根菜のごま味噌煮 おひたし くだもの	ちゃんぽん麺 スティックごまサラダ くだもの	ごはん きのこ入りマーボー豆腐 ナムル くだもの	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合せ 厚揚げの味噌汁	ごはん ハンバーグきのこソース 付け合せ 豆乳スープ	肉うどん はりはり和え くだもの ♪お楽しみ♪
みたらし団子	ラインパン	レーズンクッキー	芋ようかん	ピザトースト	♪お楽しみ♪
30	31	旬の食材 ~柿~			
ごはん 飛鳥汁 焼きししゃも ごま酢和え 柿のパウンドケーキ	パン フィッシュバーグ 付け合せ かぼちゃのスープ ハロウィンドーナツ	そのまま食べることのできる「甘柿」と、そのままでは渋くて食べられない「渋柿」があります。柿の渋みの原因は水溶性タンニンで、口の中で溶け出すことで苦味を感じます。渋柿を干し柿にすると水溶性のタンニンが不溶性に変化し、おいしく食べられるようになります。これを「渋抜き」といいます。ビタミンCが豊富に含まれていて免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。			

目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。食べ物に含まれる栄養成分には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンのほか、魚に含まれるDHA やブルーベリーのアントシアニンも効果的なので、バランス良く食事に取り入れてみましょう。

ビタミンA：目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
(緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB1：目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

ビタミンC：目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

☆レシピ紹介☆

12日登場!

~魚の香味焼き~

材料(4人分)

- さわら…4切
- 葱…20g
- 生姜…8g
- しょうゆ…大さじ1
- みりん…小さじ1
- 酒…小さじ1
- ごま…6g

作り方

- ①葱を小口切り、生姜をみじん切りにしておく。
- ②①を☆の調味液と混ぜ、魚を15分ほど漬け込んでおく。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、②をのせ両面を焼いたら完成♪

さわら以外のお魚でも美味しいですよ☆