



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚のフライ 納豆和え かぼちゃ煮物 味噌汁	2 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメの サラダ とろろ昆布すまし汁	3 ごはん 厚揚げ回鍋肉風 じゃが芋ごま和え 冬瓜と鶏団子スープ	4 ごはん 魚の野菜のつけ焼 あらめ炒め煮 さといも汁	5 チキンライス オニオンスープ
	梅おかかおにぎり 野菜煮物 お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	小豆おやき 昆布 お茶	さつま芋重ね煮 するめ お茶	コッペパン いりこ お茶
7 ごはん 牛肉と根菜の煮物 キャベツ酢の物 すまし汁	8 ごはん 焼魚 干し大根煮物 ねぎ納豆 味噌汁	9 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 もやしの煮びたし しじみ汁	10 ごはん ★厚揚げそぼろあん にんじんごま和え 味噌汁	11 栗ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 白和え ワカメスープ	12 炊き込みおこわ 味噌汁
焼団子 昆布 お茶	梅味噌おにぎり 野菜煮物 お茶	ふかし芋 するめ お茶	夕焼けおにぎり 野菜煮物 お茶	ジャムサンドパン 果物 牛乳	小丸パン いりこ お茶
14 体育の日	15 ごはん 野菜かき揚げ 切干中華サラダ 味噌汁	16 ごはん 煮魚 青菜納豆 里芋煮物 すまし汁	17 鮭ときのこの 炊き込みごはん ミニがんと人参煮物 こんにゃく煮物 味噌汁	18 ごはん 厚揚げステーキ さつま芋ごま和え むらくも汁	19 お好み焼き ワカメスープ
	焼きのりおにぎり 野菜煮物 お茶	さつま芋団子 昆布 お茶	開口笑 するめ お茶	梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	じゃが芋グリル焼 いりこ お茶
21 ごはん 魚にんにく風味焼 ねぎ納豆 さつま芋煮物 味噌汁	22 即位礼正殿の儀	23 ごはん さんまごま揚げ れんこん煮物 にんじん煮物 味噌汁	24 ごはん 豆腐五目焼き 春雨ごま和え もずくスープ	25 かうどん 糸昆布と さつま芋の煮物 高野豆腐煮物	26 うんどう会
五目おにぎり 野菜煮物 お茶		焼き芋 昆布 お茶	ぜんざい するめ お茶	青のりおにぎり いりこ お茶	
28 ごはん 魚の唐揚げ じゃが芋味噌あえ すまし汁	29 ごはん 手羽元さっぱり煮 納豆サラダ 味噌汁	30 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨スープ	31 さんま焼き さつま芋おにぎり 焼さんま 具たくさん味噌汁	10/25(金)かうどん おしらせ 「うんどう会で力が発揮できますよう に」と願いを込めて、お餅をうどんに入れて食べます。 10/26(土)うんどう会 子どもたちも保護者の方もとても楽しみにしているうん だう会。お昼のお弁当も楽しみにしている子どもたちで す。弁当の準備をお願いします。 10/31(木)さんま焼き 毎年恒例のさんま焼き。炭火で焼くさんまは格別におい しいです。今年も年長さんが焼いてくれます。	
コッペパン 果物 牛乳	ごまじゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	大豆いりこ お茶	みたらし団子 昆布 お茶		

都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。★印は新メニューです。

食べ物で身体も心も変わる第2弾 新型栄養失調とは…。

『**新型栄養失調**』という言葉を知ったことがありますか？最近よく耳にするとおもいます。先月の献立表に引き続き第2弾として**ミネラルを摂取すること**で、人は食べたもので身体も心も変わるということについてもっと詳しくお伝えします。

『**新型栄養失調**』の子どもに現れる症状とは？

- * 発達の遅れ
- * 手足が冷たい
- * 免疫力の低下(病気になりやすい)
- * 皮膚がガサガサする
- * よく疲れる(転びやすい)
- * 集中力が低下する

栄養失調→エネルギーやカロリー不足により不健康状態のこと
新型栄養失調→カロリーは摂取しているのに栄養が足りないこと。いわゆる偏食

ミネラル不足でおきる『**新型栄養失調**』とはこんな症状！！

- チェックしてみましょう。
 - おにぎりや麺類など炭水化物だけで済ませることが多い
 - お菓子や菓子パンを食事代わりにする
 - 忙しい食事をめく
 - ストレスや疲れの解消にスイーツは欠かせない
 - 水分補給に水やお茶より清涼飲料水が多い
 - 揚げ物をよく食べる
 - 生野菜しか食べない
 - お腹がすくとイライラしたり、そわそわする
 - 水煮食品をよく使う
 - お肉をあまり食べない
 - レトルト食品や冷凍食品、お惣菜をよく食べる
- ひとつでも当てはまると予備軍で、多く当てはまる人はすでに『**新型栄養失調**』になっているかもしれませんね。

『**新型栄養失調**』にならないための対策は？

- ①一汁三菜を心がける(栄養バランスを考える)
ご飯、主菜、副菜2品、汁物で構成された献立
- ②色から食材を選らぶ(色味でバランスを取る)
赤(肉や魚) 緑(野菜や海藻) 白(お米など) 黄、などたくさん色があると食品数も増え、理想的な栄養バランス。
- ④【まごはやさしい】を基本に食べましょう
ま…豆(豆腐、納豆など) ご…ごま(ナッツなど)
は…わかめ(海藻) や…野菜(緑黄色野菜がいい)
さ…魚(青魚がいい) し…きのこ(しめじ、なめこなど)
い…いも(じゃが芋、里芋など)