



10月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

平成28年 10月 愛児園湯田保育所



給食だより



よくかんで食べよう

よくかむとなんでいいの？

1 味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

2 消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

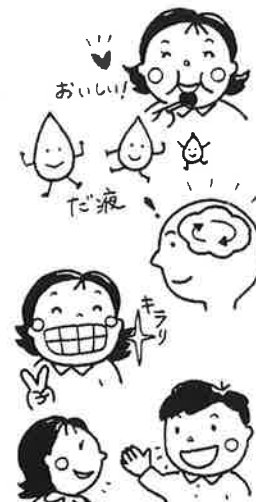
3 頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

4 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

5 ことばの発音がはっきりする



だ液には何が含まれているの？

1 酵素

アミラーゼ～デンプンを分解

マルターゼ、リパーゼ～消化酵素

ペルオキシダーゼ、カタラーゼ～毒消し

2 ビタミン

アスコルビン酸(ビタミンC)～何種類かの発ガン物質に効果

3 ホルモン

パロチン～老化防止のホルモン。

ムチン～ねばりの成分で口腔内やのどの粘膜が傷つかないように保護し、歯石を防ぐ。

4 無機物

塩化ナトリウム～アミラーゼの働きを高める。

5 その他

だ液は口の中で鼻汁などと混じることがあるので汚いもののように言われていますが、もともとのだ液はきれいで、私たちの健康に重要な働きをする大切なものです。



だ液

ボクの中にはいろいろなものが含まれているんだ!



よくかむ

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭でとりたい食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	土		運動会					
3	月	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 魚のごまみそ焼き もみのりあえ けんちん汁	白身魚 豆腐	米 里芋	小松菜 ごぼう 大根 キャベツ 人参 玉葱 小葱	梨 かし	肉類
4	火	100%ジュース かし	パン 中華風ローストポーク かぼちゃサラダ ビーンズスープ	豚肉(ヒレ) 水煮大豆	ミニ牛乳/パン じゃが芋	玉葱 かぼちゃ きゅうり 人参 人参 セロリ	ぶどう かし かえりちりめん	野菜類
5	水	牛乳 りんご	しろごはん 筑前煮 ちくわ甘煮 キャベツのごまあえ 魚団子みそ汁	鶏ももこま切 ちくわ 白身魚すり身	米 こんにやく 里芋	れんこん キャベツ 人参 ごぼう 大根 なす 小葱 きゅうり	オレンジケーキ	豆類
6	木	牛乳 梨	パン 魚の香草焼き れんこんサラダ 白菜スープ	生鮭 シーチキン ベーコン	ミニクrowッサン じゃが芋	きゅうり れんこん 人参 玉葱 白菜 もやし コーン(粒)	10日 きつねスティック 20日焼 かし	雑実類
7	金	牛乳 かし	さつまいもごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 ロースハム 納豆 厚揚げ	米 里芋 さつまいも こんにやく	ごぼう キャベツ ほうれん草 大根 しめじ 人参 小葱	ヨーグルト りんご かし	魚介類
8	土	牛乳 かし	肉うどん じゃが芋ソテー うずら煮豆 果物	牛こま切 ベーコン うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ピーマン ぶどう えのきたけ		豆類 野菜類
11	火	ヨーグルト かし	パン マカロニサラダ キャベツのスープ 11日魚のごま焼 25日魚のアーモンド焼	白身魚 卵 シーチキン	テーブルロール マカロニ じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 もやし パセリ 玉葱	梨 昆布 かし	豆類
12	水	牛乳 かし	おにぎり 鶏のからあげ かぼちゃ甘煮 ミートボール甘煮 れんこんきんぴら ごまあえ 果物	鶏もも肉 ミートボール	米 こんにやく	かぼちゃ キャベツ れんこん 人参 ほうれん草 みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類
13	木	牛乳 りんご	パン 豆腐のハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳/パン じゃが芋	きゅうり かぼちゃ 人参 もやし 玉葱 キャベツ パセリ	さつまいもふかし ミニゼリー	雑実類
14	金	牛乳 マカロニきんこ	わかめごはん 煮魚 里芋の甘煮 春雨のあえもの 豚汁	白身魚/青魚 ロースハム 豚こま切	米 里芋 春雨 さつまいも こんにやく	きゅうり 人参 大根 ごぼう 玉葱 小葱	オレンジジュース バナナ かし	野菜類
15	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ 粉ふき芋 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 ほうれん草 玉葱 にら 小葱 玉葱		豆類
18	火	牛乳 かし	おにぎり 豚肉のバーベキューソース焼き かぼちゃ甘煮 しらすあえ ビーマン昆布 ごぼうのきんぴら 果物	豚肉(ヒレ) しらす干し	米 こんにやく	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう ピーマン みかん	パック牛乳 ミニパン	いも類
19	水	牛乳 かし	食育の日(お楽しみメニュー)					
24	月	牛乳 かし かえりちりめん	しろごはん 切り干し大根サラダ ツナいり卵焼 高野豆腐含め煮 すまし汁	シーチキン 卵 豆腐 高野豆腐	米 ふ	切り干し大根 ほうれん草 人参 わかめ 三つ葉	柿 スルメ かし	野菜類 いも類
26	水	牛乳 昆布 かし	カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししやも	水煮大豆 豚こま切 牛こま切 ししやも	米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 りんご きゅうり	ミニホットケーキ	野菜類
27	木	牛乳 かし	お弁当の日				パック牛乳 ミニパン チーズ	
31	月	牛乳 柿	パン わかめとコーンのサラダ チキン南蛮 きのこといりかき卵スープ	鶏むね肉 卵	ミニ牛乳/パン じゃが芋	ピーマン 人参 ごぼう 玉葱 わかめ えのきたけ コーン しめじ	かぼちゃケーキ	魚介類 雑実類