



にじのおと

日	曜	主食	副 食	3時おやつ
1	水	ごはん	エビピラフ、豆腐のすまし汁、ひじきとほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、チーズラスク
2	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、マセドワースサラダ、りんご	牛乳、とりそぼろおにぎり
3	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・豚肉)、白身魚のフライ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、ぶどうゼリー
4	土	めん	ミートスパゲティー、白菜ののりあえ、パイン缶	牛乳、黒糖蒸しパン
5	日			
6	月	ごはん	はるさめスープ、豚肉のすき焼き風煮物、ほうれん草のナムル、オレンジ	牛乳、梨のゼリー
7	火	ごはん	どさんこ汁、ほっけの照り焼き、小松菜のおかかあえ、りんご	牛乳、さつまいもスティック
8	水	めん	焼きうどん、わかめスープ、切干大根のサラダ、みかん缶	牛乳、おからドーナッツ
9	木	パン	ロールパン、白菜の豆乳スープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、たこ焼き風ポテト
10	金	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・油あげ)、さけのコーンマヨ焼き、炒り豆腐、洋なし缶	牛乳、オレンジムース
11	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、中華スープ、フルーツカクテル	牛乳、バナナハードケーキ
12	日			
13	月		(スポーツの日)	
14	火	ごはん	みそ汁(大根・なめこ)、たらけのケチャップあんかけ、納豆和え、りんご	牛乳、おやつホットドッグ
15	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜とハムのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ピザトースト
16	木	パン	きのこのスープ、てりやきハンバーグ、パスタサラダ、オレンジ	牛乳、焼きおにぎり
17	金	ごはん	豚汁、白身魚のムニエル、小松菜のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、ホットアップルケーキ
18	土	ごはん	中華丼、かに豆腐汁、バナナ	牛乳、いちごジャムサンド
19	日			
20	月	ごはん	みそ汁(はくさい・厚揚げ)、厚焼き卵、れんこんのきんぴら、りんご	牛乳、ココアクリームサンド
21	火	ごはん	みそ汁(こまつな・えのき)、赤魚といんげんの煮つけ、きゅうりの酢の物、もも缶	牛乳、バターシュガートースト
22	水	めん	さけおにぎり、しょうゆラーメン、ちくわとごま炒め、キウイフルーツ	牛乳、チーズ蒸しパン
23	木	パン	ミルクスープ、チキンのチーズ焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	牛乳、大学芋
24	金	ごはん	おかず汁、さばのカレー焼き、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、りんごヨーグルト
25	土	ごはん	カレーライス、コールスローサラダ、フルーチェ	牛乳、チーズホットケーキ
26	日			
27	月	ごはん	みそ汁(もやし・わかめ)、鶏と揚げじゃが芋の煮物、ほうれん草のサラダ、みかん缶	牛乳、あんまん風蒸しパン
28	火	ごはん	豆腐すまし汁、さばの塩焼き、五目野菜のみそ煮、キウイフルーツ	牛乳、柿のケーキ
29	水	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、洋なし缶	牛乳、ココアプリン
30	木	パン	ロールパン、豆乳スープ、タンドリーチキン、ほうれん草の胡麻マヨネーズあえ、バナナ	牛乳、きつねおにぎり
31	金	ごはん	けんちん汁、さけの甘みそ焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、オレンジ	牛乳、かぼちゃのケーキ

お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子供たちの成長を、食事の面からもしっかりサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」を特集します。子供たちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力とをご紹介します。

★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されています。魚には子供の成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる。まさに「天才栄養素」です。



・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子供たちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特徴。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



・強い骨と歯の育む！「カルシウム&ビタミンD」

歯や骨の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。

★子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会をつくり、魚への好奇心を高めましょう。

お買い物
で本物を
見る



絵本や
図鑑で
親しむ

