

	月	火	水	木	金
こんだて名	22 ・だまのうめ・アリン ・おぎのぼん ・うのはなびる	22 ・コンコンサラダ ・コッパパン ・アナルピーズ ・スパゲティ	23 ・さびなごの ・にらだれ ・おぎのぼん ・ちくせん	24 ・ジャーマンポテト ・いざとやパン ・にげんご ・トマトスープ	25 ・キャベツの ・かひるあえ ・くりりり ・うめそうめん ・じる
赤 おもに体をつく るものになるもの	ぎゅうにゅう とり あつあげ おから プリン	ぎゅうにゅう タラ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう とり ちくわ あつあげ きびなご	ぎゅうにゅう ウィナー にくだんご(牛 ぶた とりにく) たまご チーズ	ぎゅうにゅう うめそうめん とり もずく あぶらあげ うずらたまご こんぶ ヨーグルト
緑 おもに体の調子 を整えるもの	にんじん はくさい はねぎ パセリ	にんじん たまねぎ しめじ しめじ キヤベツ ほうれんそう レンコン だいこん コーン	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん にら	にんじん たまねぎ とうがん セロリ トマト パセリ ピーマン みかん	にんじん ごぼう しめじ ねぎ さんさい えのきだけ たまねぎ はねぎ キャベツ きゅうり ハンダマ ゆず
黄 おもにエネルギー のもとになるもの	こめ むぎ さといも マヨネーズ	パン スパゲッティ あぶら マーシャルピーズ ごま さとう	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶ	パン あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも	こめ もちこめ くり あぶら
エネルギー たいはくしつ	656kcal 28.4g	653kcal 25.8g	658kcal 28.0g	655kcal 28.6g	654kcal 27.6g
ひとくちメモ	大豆からとうふを作るときに出るおからは、目くぼけの予防に効果的。このおからを、おから粉として活用しています。	れんこんはピンクの花を咲かせるハスの根です。でんぶやビタミンCが豊富に含まれます。れんこん・だいこん・コーンのサラダです。	鰯は、肉と野菜のいため無のことで、滋養成分が豊富です。もともと、鰯の骨を煮たのがはじまりといわれます。	ジャーマンポテトは、ドイツ風のポテトという意味です。揚げたポテトに、ウィナーやたまねぎなどを炒め合わせました。	秋の味覚を、山菜などと一緒に、おきこみで煮ました。もちもちとした食感を楽しんでください。
こんだて名	26 ・なつみかんサラダ ・ハヤシライス	27 ・フルーツみつまめ ・コッパパン ・マカロン ・ビーフ	28 ・イカとさやの ・なんばんづけ ・おぎのぼん ・のっぺい	29 ・キャベツの ・ムース ・カレーピルス ・コッパパン ・ミックス ・ねるチーズ ・ひじき	30 ・つくってみませんか ・まっ茶りんかけ 〈材料〉 炒り大豆 } 100g ナッツ類 } 砂糖…大さじ3 塩…少々 まっ茶…小さじ1/2 片栗粉…小さじ1/2 水…小さじ1 〈作り方〉 砂糖、塩、水を入れたなべを火にかけ、とけてきたら大豆やナッツ類を手早く入れてからめ火を止め、まっ茶と片栗粉を混ぜたものを振りいれる。
赤 おもに体をつく るものになるもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず チーズ こなミルク	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くらめ だいず	ぎゅうにゅう とり あつあげ タラ イカ	ぎゅうにゅう とり ベーコン あつあげ ひじき だいず チーズ	
緑 おもに体の調子 を整えるもの	たまねぎ にんじん しめじ なす さやいんげん キヤベツ なつみかん ししゅうり	にんじん たまねぎ たまねぎ もやし きくらげ たけのこ チンゲンサイ もみ ほうれんそう りんご ゼリー	こんにゃく とうがん にんじん ごぼう しいたけ はねぎ きゅうり たまねぎ	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キヤベツ レモン	
黄 おもにエネルギー のもとになるもの	こめ むぎ はちみつ あぶら さとう	パン マカロン さとう ごま あぶら ビーフ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	パン じゃがいも あぶら さとう かぼちゃムース	
エネルギー たいはくしつ	650kcal 24.1g	674kcal 24.8g	652kcal 26.8g	639kcal 27.2g	
ひとくちメモ	ハヤシライスのハヤシは、肉の「ハッシュ」に由来する語で、細かく刻むという意味です。正式にはハッシュド・ミート・ライスといわれます。	黒豆は大豆の仲間です。小さなからだが、不足しがちな栄養や食物繊維がぎゅっとつまっています。フルーツといっしょに食べるといいですね。	鰯は、肉と野菜のいため無のことで、滋養成分が豊富です。もともと、鰯の骨を煮たのがはじまりといわれます。	アメリカでは、かぼちゃをくりぬき、その中に食材を入れて煮たり、焼いたりする行事があります。もともと、かぼちゃの料理です。	

10月10日は目の健康デー

目の健康を守るためにも、子どものうちから正しい食生活の習慣を身につけることが大切です。食事のバランスが悪いと、体の免疫力が落ち、目が疲れ、視力も落ちてきます。
特にビタミンは、目の疲労回復や機能低下を防止します。

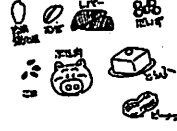
ビタミンA

不足すると暗視力とところでの視力が低下し、暗い場所への適応に障害がかかります。



ビタミンB1

不足すると、脳神経、筋肉、消化器、皮膚等もおこりやすい。



ビタミンB2

不足すると、口内炎、皮膚、などがおこりやすく、角質になることもあります。



ビタミンC・E

「C」は目の血管を強く、「E」は脂質や細胞を守り、病気を防いで、全体的な老化を防ぐといわれます。



(※ アントシアニン ビタミンではないですが、ブルーベリーやブドウ、なす、さつまいもの皮などの紫の色素も、目の機能を向上させる栄養成分として注目されています。)