

# いただきます

## ●噛むことのメリット●

新米の美味しい季節となりました。なぜよく噛んで食べた方が良いのか？を紹介します。

- ★唾液や消化が増え、食べ物が小さくなり、消化を助ける。
- ★香り・噛む音・味・食感・見た目など、五感を使って食事を楽しむ。
- ★薄味でも食べ物本来の味を感じ、濃い味でなくても満足できる味覚が発達する。
- ★落ち着いた食事時間を持つことで、満腹中枢が刺激され肥満防止になる。
- ★殺菌効果もある唾液がよく分泌され、虫歯予防の効果がある。
- ★咀嚼筋をよく使うことで血流が良くなり、脳の発達や顎の発達につながる。

このように、健康に過ごすために多くの効果が得られるメリットが沢山です！

**お誕生会**

- ・肉巻き豆腐の野菜添え
- ・ウインナー
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・玉子スープ
- ・フルーツ
- ・ゼリー

☆今月は行事食でハロウィンクッキーがおやつに入ります。ハロウィンで仮装する理由は悪霊がもたらす災難から身を守ることが目的だそうです。

来月のお誕生会は8日(水)です

★ 印は新メニューです。

日	月	火	水	木	金	土						
1	2	3	4	5	6	7						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ入りサモサ</li> <li>・野菜の昆布和え</li> <li>・とうふ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かに玉の甘酢あんかけ</li> <li>・金時豆の甘煮</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★混ぜこみいなり</li> <li>・鶏団子スープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の Grill 人参ソース</li> <li>・バインときゅうりの酢物</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春雨の炒め煮</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーチャウダー</li> <li>・小女子</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ジャム入り蒸しパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・かぼちゃのホットケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・梅ヶ枝餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・サブレ</li> </ul>	
8	9	10	11	12	13	14						
<p>スポーツの日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おからハンバーグ</li> <li>・野菜のドレッシング和え</li> <li>・きのこ汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<p>お誕生会</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カップケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胡麻マヨネーズサラダ</li> <li>・さつまいもの甘煮</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のホイル焼き</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼うどん</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ミニ芋畑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カッパケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・フランスパンのラスク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・クラッカー</li> </ul>	
15	16	17	18	19	20	21						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきの玉子とじ</li> <li>・ツナとコーンの落とし揚げ</li> <li>・とうふ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けの汁</li> <li>・刻み昆布煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のおろし煮</li> <li>・豆腐のディップ野菜</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目にゆめん</li> <li>・磯いりこ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肝の吉野煮</li> <li>・きのこのおほかか和え</li> <li>・すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフン</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・あんこパイ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ふかし芋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・クルクルソーセージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ブリッツ</li> </ul>
22	23	24	25	26	27	28						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・海鮮かき揚げ</li> <li>・厚揚げ煮</li> <li>・かぼちゃのポターージュ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エッグサラダ</li> <li>・納豆焼き</li> <li>・なめこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートボールカレー</li> <li>・福神漬け</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ビスケットクーヘン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボ春雨</li> <li>・ゆで玉子</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のピカタ</li> <li>・海藻サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ヤクルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筑前煮</li> <li>・すまし汁</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>★黄粉のフレンチトースト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ビスケットクーヘン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・かりんとう</li> </ul>
29	30	31	<div data-bbox="614 1859 1332 2094" data-label="Text"> <p>『ごはん、大盛にしてください』という声が上のクラスから聞こえてきます。食欲の秋です！ 芋ほりなどを通して食材に触れ、食べる事への興味や楽しさを見つけて欲しいと思います。</p>  </div>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのベーコン炒め</li> <li>・ブロッコリーのチーズ焼き</li> <li>・玉子スープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・八宝菜</li> <li>・昆布の佃煮</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・ハロウィンクッキー</li> </ul>											

