

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
 なすとひき肉の甘辛味噌丼 カラフルサラダ わかめのコーンスープ お茶 五目煮豆	 ごはん 魚の味噌だれフライ 大根とりんごの酢の物 ゆばのすまし汁 牛乳 キャベツとベーコンのカレーサンド	 ごはん 信田煮 ひじきのサラダ きのこの味噌汁 お茶 黒米さつま芋おにぎり	1 ごはん あんかけ茶碗蒸し ごぼうとエリンギのしょうゆ炒め もやしの味噌汁 牛乳 梨のマフィン	2 ごはん 魚のトマト煮 ごろごろじゃがサラダ けんちん汁 牛乳 豆乳おからドーナツ	3 午前のおやつ
12 ごはん 豆腐の肉巻き ほうれん草のナムル 麩の味噌汁 牛乳 フルーツ白玉	13 ごはん 魚の煮付け ブロッコリーの梅ドレッシング和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	14 ごはん 鶏肉と厚揚げの旨煮 梨とレタスのサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳 ごまクラッカー	15 ごはん 魚のコーンマヨ焼き 小松菜とえのきの磯香和え 里芋のスープ 牛乳 お月見だんご	16 豆菜ごはん 魚のおろし煮 さつま芋のごま酢和え ごぼうと油揚げの味噌汁 牛乳 いちじくパウンド	17 午前のおやつ
19 敬老の日 	20 麻婆うどん シーザーサラダ 果物 お茶 中華おこわのおにぎり	21 ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 金時豆のサラダ なすの味噌汁 お茶 おはぎ	22 秋分の日 	23 ごはん 魚の竜田揚げ もやしとニラの和え物 さつま芋の味噌汁 牛乳 ピザトースト	24 午前のおやつ
26 ごはん 豆腐オムレツ 胡瓜のゆかり和え 大根の味噌汁 牛乳 りんごのコンポート	27 きのこのバターしょうゆラーメン りっちゃんの元気サラダ 果物 お茶 味噌焼きおにぎり	28 ごはん 魚の梅マヨ焼き 青菜と干し大根の酢の物 かぼちゃの味噌汁 牛乳 黒糖さつま芋あんぱん	29 豚ニラ生姜ごはん さつま芋と小豆のコロッケ お浸し 洋風味噌汁 牛乳 ポテトとツナのパイ	30 ごはん おからとひじきのハンバーグ キャベツとコーンの中華和え 切干大根の味噌汁 牛乳 かぼちゃとレーズンの蒸しパン	

家族一緒にごはんの時間

家族と一緒に食卓を囲み、今日の出来事を話したり、美味しい食事を話題にしたり・・・良い事があった日も、そうでない日も、表情や言葉で色々な事が伝わる時間。日常の何気ない時間ですが、1日24時間のうちのこの時間はほんのわずかなものです。そう思うと、とても貴重なひと時に思えてきます。食卓は、心を育むコミュニケーションの場とも言われています。また、大人にとっても子どもの心をキャッチする絶好の場です。できるだけ食事の時間はテレビを消して会話をしながら頂きましょう。

「こ食」ってなに？

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 固食…同じものばかり食べる など



秋が旬の食材

まだまだ気温が高い日もありますが、夕方の景色や田畑の様子が少しずつ秋らしくなってきました。9月から1月にかけては実りの秋となり、秋ならではの美味しい食材が出回ります。新米・大豆・出西生姜・なす・さつまいも・きのこ・梨・いちじく・栗など、様々な料理で味わいたいですね。



秋の素材レシピ

小豆も秋から冬に収穫されます！

シンプル！！簡単！！●さつまいもと小豆のコロッケ●

～材料～

約8個分

- ・さつまいも・・・450g
- ・小豆・・・50g
- ・塩・・・少々
- ・小麦粉・・・約50g
- ・卵・・・1個
- ・パン粉・・・約50g
- ・揚げ油・・・適量

～作り方～

- ①洗った小豆はやわらかくなるまで茹でて水気をきります。
- ②さつまいもはやわらかく茹でてつぶします。
- ③①と②をボウルに入れ、塩を加えて混ぜます。
- ④好みの大きさに丸め、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけて油で揚げます。