

平成30年 10月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
1日 肉豆腐 ほうれん草とえのき茸のゴマ和え なめこと大根のみそ汁 バナナ	2日 中華丼 水菜とツナのサラダ かぶと人参のみそ汁 なし	3日 豚肉とれんこんのゴマみそ炒め 春雨の和え物 じゃが芋としめじのみそ汁 オレンジ	4日 みそラーメン マセドアンサラダ りんご	5日 鮭フライ 小松菜のサラダ けんちん汁 かき	6日 和風チャフチェ 大根サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ゼリー
8日 体育の日 	9日 さつまいものカレーライス 福神漬 キャベツとハム のサラダ めかぶスープ バナナ	10日 チキン南蛮 海藻サラダ もやしとにらのみそ汁 ヨーグルト	11日 肉ごぼううどん フロッコリーと卵のサラダ りんご	12日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 オレンジ	13日 シューマイ 切り干し大根の炒め煮 もずくのみそ汁 かき
15日 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ かきたまスープ オレンジ	16日 スタミナ納豆丼 いい豆腐 かぶと大根のみそ汁 バナナ	17日 豚肉とれんこんのゴマみそ炒め 春雨の和え物 じゃが芋としめじのみそ汁 ゼリー	18日 鯖と玉ねぎのみそ煮 もやしのサラダ せんべい汁 りんご	19日 手作り弁当 	20日 ミートソース シーザーサラダ 小松菜とえのき茸のスープ かき
22日 肉豆腐 ほうれん草とえのき茸のゴマ和え なめこと大根のみそ汁 バナナ	23日 シチューオンライス 水菜とツナのゴマ酢和え わかめと豆腐のスープ りんご	24日 和風チャフチェ 大根サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ヨーグルト	25日 親子うどん さつまいもスティック きゅうりのゆかり和え かき	26日 誕生会 ごぼうとウインナーのピラフ エビフライ りんごのサラダ 春雨と卵のスープ オレンジ	27日 鮭の甘塩焼き 高野豆腐の卵としだし活スープ りんご
29日 鶏肉と大根の煮物 ツナコーンサラダ かきたまスープ オレンジ	30日 鯖とほろの三色丼 かぼちゃの甘煮 白菜とぶりののみそ汁 バナナ	31日 玄米パン フチハンバーグ レタスサラダ 野菜ときこののスープ ゼリー	 毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶    		

【給食だより】よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、直接的な事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★よくある子どもの食べ方

- ＊ 詰め込み過ぎ 
- ＊ 丸飲み 
- ＊ 早食い 
- ＊ 口が空いた状態で噛む 

★「よく噛む」ことの大切さ

上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。
また、噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響します。しっかり噛むことで、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。
そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切です。しっかり噛むことによって、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。