



### 空腹が一番のごちそう

収穫の秋、食欲の秋です。また、芸術・運動の秋ですね。3日は、みんなが楽しみにしている運動会。子ども達も身体をいっぱい動かして活動をしているせいか、給食も毎日たくさん食べてくれています。

最近、「子供たちの食に対する意欲が低い」「小食」「偏食」などという子供の食に対する悩みを持つお母さんが増えています。食べ物がたくさんあり、また生活リズムや習慣の乱れによって、「お腹がすいた」を感じていない子どもが増えていることも一因のようです。

食事の時間は決まっていますか？おやつは、時間と量を決めていますか？糖分の入っている飲み物をだらだらと飲んでいませんか？お天気の日には、外で思い切り遊んで、「お腹がすいたー」で、ご飯を食べましょう。

### メニュー紹介

#### 上州きんぴら

ごぼうは、包丁の背で皮をそぎ、太い場合は半分に切り、ななめの薄切りにして、水に入れあくをぬきます。

にんじんは、ごぼうと同じぐらいの幅にして、ななめ薄切りにします。

しいたけ・とり肉は、薄切りにします。

熱したおなべに油をいれ、ごぼう・にんじん・とり肉をいれ炒め、材料に油がまわったら、つきこん・しいたけをいれ、さらに炒めます。

5 炒まったら、調味料と水をいれ汁がなくなるぐらいまで、煮つめます。

#### 材料(子ども4人分)

ごぼう...40g にんじん...20g しいたけ...12g つきこんにやく...20g とり肉...36g 油...6g さとう...2g しょうゆ...小さじ2 酒...小さじ1 みりん...小

### メニュー紹介

#### アップルケーキ

りんごは芯をとり、2~3mmのいちょう切りにする。

小麦粉とベーキングパウダー、さとうを合わせてボウルにふるい入れ、サラダ油とりんご、塩を加えてよく混ぜる。

耐熱容器に2をいれ、表面を平らにならして180度のオーブンで30~40分焼く。

#### 材料(子ども4人分)

りんご...170g 小麦粉...70g ベーキングパウダー(BP)...小さじ2/3 さとう...60g 塩...少々

| 日  | 曜 | 給食                               | ぼんぼこ教室<br>おやつ |
|----|---|----------------------------------|---------------|
| 1  | 木 | おつきみメニュー、ヤクルト                    | つきみだんご        |
| 2  | 金 | パン、タンプリングカレースープ、くだもの、チーズ         | じゃこおにぎり       |
| 3  | 土 | うどんどうかい                          |               |
| 4  | 日 |                                  |               |
| 5  | 月 | ふりかえきゅうえん                        |               |
| 6  | 火 | ごはん、コーンスープ、ハンバーグ、グラッセ、こぶきいも      | おからむしばん       |
| 7  | 水 | とんじరుうどん、だいずこからあげ、パンサンズウ         | フルーツゼリー       |
| 8  | 木 | ごはん、はるさめスープ、いりどうふ、あえもの、ぶかしいも     | ピザ            |
| 9  | 金 | さんまのかばやきどん、きのこスープ、あますづけ          | やさいのべったんこやき   |
| 10 | 土 |                                  |               |
| 11 | 日 |                                  |               |
| 12 | 月 | たいいくのひ                           |               |
| 13 | 火 | ごはん、みそしる、ぶたにくのマーマレードやき、やさしいため    | スイートポテト       |
| 14 | 水 | ごはん、かれーじる、さかなのフライ、だいこんサラダ        | フルーツヨーグルト     |
| 15 | 木 | ごはん、かきたまじる、さけのちゃんちゃんやき、れもんに、くだもの | パンブキンプリン      |
| 16 | 金 | ごはん、のっぺいじる、あつやきたまご、ひじきのいりに、ミニゼリー | おからのパウンドケーキ   |
| 17 | 土 |                                  |               |
| 18 | 日 |                                  |               |
| 19 | 月 | あいじょうべんとう                        | おやつやきうどん      |
| 20 | 火 | ごはん、わかめスープ、はるまき、ごまあえ、くだもの        | もものとうにゅうゼリー   |
| 21 | 水 | カレーライス、ヨーグルト、ゆでたまご               | フレンチトースト      |
| 22 | 木 | ごはん、みそしる、とりかつ、はくさいのサラダ、くだもの      | みそおでん         |
| 23 | 金 | ごはん、すましじる、さばのみそに、ポテトサラダ          | おこのみやき        |
| 24 | 土 |                                  |               |
| 25 | 日 |                                  |               |
| 26 | 月 | ごはん、みそしる、とりのからあげ、あえもの、くだもの       | げんまいフレークスナック  |
| 27 | 火 | ごはん、みそしる、たまごどーふ、じょうしゅうきんぴら、      | チョコスコーン       |
| 28 | 水 | けんみんのひ                           |               |
| 29 | 木 | ごはん、さつまじる、なっとう、ししゃもやき、かぼちゃのあまに   | ラスク           |
| 30 | 金 | ごはん、みそしる、ウインナー、なまりのフレーク、くだもの     | アップルケーキ       |
| 31 | 土 |                                  |               |