

10月10日 目の日

日	曜日	昼 会	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の弱さを整えるもの
1	月	あわご飯 豆腐ステーキ 野菜スープ 即干大根のクリーム煮 フルーツ	ミルク ホットケーキ			
2	火	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋 ブルーベリーソース			
3	水	あわご飯 豚しゃぶ 茄子のみそ煮 中華スープ フルーツ	ミルク ローストオープンサンド			
4	木	あわご飯 鯖の竜田揚げ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ			
5	金	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋のフラワー揚げ			
6	土	パン 豆乳シチュー ミルク フルーツ				
9	火	革スバゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
10	水	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリアル みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
11	木	弁当会		ミルク 甘菓子		
12	金	もずく丼 からし菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミルク ピラヤチ			
13	土	固ジュース 湯し豆腐 フルーツ				
15	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 風車トースト			
16	火	かけつこ勝つカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク タンナフアフルー			
17	水	沖縄そば 魚のフォイル焼き フルーツ	ミルク ジュースにおにぎり			
18	木	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ パン			
19	金	あわご飯 鶏照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
20	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
22	月	麦ごはん 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
23	火	ご飯 カンダバーのエビあんかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト			
24	水	あわご飯 おからハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子			
25	木	ちらし寿司 鯖のケチャップ煮 菊花和え アーサ汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
26	金	あわご飯 こころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
27	土	島豆腐カレー ミルク フルーツ				
29	月	あわご飯 昆布イリチー 高野豆腐の卵とじ イカ墨汁 フルーツ	ミルク アガラサー			
30	火	パン ミートパンパキンバイ 野菜サラダ グリーンスープ フルーツ	ミルク おにぎり			
31	水	あわご飯 筑前煮 和え物 清し汁 フルーツ	ミルク ウインナー セロリぼりぼり			

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防止、働きを良くする (緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする (レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

