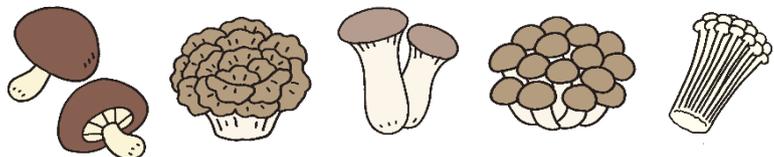
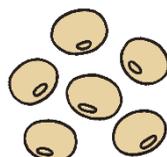


月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
	<p>ごぼうの唐揚げ ごぼうを少し厚めに切り、にんにく、砂糖、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしてカリッと揚げます。</p>	<p>冬瓜 旬は7～9月です。適切な保存すれば冬まで持つことからこの名前が付きました。</p>	<p>柿 柿は昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養価の高い果物です。</p>	
8	9	10	11	12
<p>大和煮 砂糖、しょうゆ、生姜などの香辛料で濃く味付けした煮物を総称して呼びます。</p>	<p>きのこご飯 秋の味覚のきのこを使ったご飯です。きのこの食感と香りを楽しめ、季節を感じるご飯です。</p>	<p>小松菜 緑黄色野菜の中でトップクラスの栄養価で、カルシウムは牛乳より多いです。 *小松菜100g⇨カルシウム170mg *牛乳100g⇨カルシウム110mg カルシウムの吸収率をアップさせるには、ビタミンDを多く含むきのこ類、魚、納豆と一緒に摂取するとよいです。</p>		<p>宇宙の日 1992年、日本人宇宙飛行士の毛利衛さんがスペースシャトルで宇宙に飛び立ったことを記念して制定されました。</p>
11	16	17	18	19
<p>敬老の日</p> 	<p>カレー風味 きつね丼 牛肉、油揚げ、玉ねぎ、人参をみりん、しょうゆ、カレー粉で味付けをし、丼にさせていただきます。</p>	<p style="text-align: center;">きのこクイズ：次のきのこは何～だ？</p> 		
22	23	24	25	26
<p>キャベツのレモン和え キャベツをちくわの旨味、ごま油の風味、レモン果汁のさっぱり感でおいしくいただきます。</p>	<p>秋分の日</p> 		<p>きのこ 水洗いすると食感や風味が落ちるだけでなく、栄養素も流れ出てしまう可能性があります。できる限り洗わずに調理しましょう。</p>	 <p>17日(水)誕生会のおやつです。</p>
29	30	<p>きのこ豆知識</p> <p>①煮汁ごと食べる調理方法を選ぶ きのこに含まれるビタミンB1、B2、カリウムは水溶性のため、スープ、あんかけなどの煮汁ごと食べる料理がよいです。</p> <p>②乾燥・冷凍保存で栄養価を高める 椎茸、まいたけを干すと生の状態よりもビタミンDが増えます。また、冷凍すると細胞壁が壊れて旨味、栄養が外へ出やすくなってより効果的です。</p> <p>③期待できる効果 しめじ⇨疲労回復、まいたけ⇨ダイエット、なめこ⇨生活習慣病予防、エリンギ⇨腸内環境を整える</p>		
<p>ビビンバ丼 「ビビンバ」とは韓国語で「ご飯を混ぜる」という意味です。韓国を代表する混ぜご飯料理です。</p>	<p>昆布豆 大豆にはたんぱく質、カルシウムが豊富に含まれています。筋肉をつけたい人や骨を強くしたい人にはもってこいの食物です。</p>			

※裏面に全国私立保育園連盟から「保護者のみなさまへ私たちが伝えたい『7つのメッセージ』⑥」を掲載しています。ぜひ一読ください。