



月	火	水	木	金
 <p>ごはんの甘味を味わいましょう 味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めていっしょにやってみませんか。</p>	<p>1 はん、みかん、ごぼう、ごぼう汁</p> 	<p>2 ごぼうナッツ、りんご、バナナ、ヨーグルト</p> 	<p>3 パン、ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 	
	<p>田芋の茎の部分のムジは瀬利覚の「村田ヨシさん」の畑で収穫したものです。皮をむくのもひと苦労な作物です。クワリとも呼ばれているようです。</p>	<p>ごぼうナッツは、ごぼうを細く切って油であげ、くるみやアーモンド、ピーナッツ、しょうゆやさとうで作ったタレにからめます。食物せんいたっぷりのおかずです。</p>	<p>パパイヤは作吉の東さん瀬利覚の平島さん、久木田さん、村田さん、大田さんの5人で50個ほどを納めてもらいます。センターで皮や種をとって切るのに大忙しです。</p>	
<p>6 うんどうかいふりかえり 運動会振替休日</p>	<p>7 パン、カレー、スープ</p> 	<p>8 サバの味噌汁、ごはん、けんちん汁</p> 	<p>9 オレンジパン、ミルクパン、ポテト</p> 	<p>10 ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 
	<p>ドライカレーサンドは牛や豚のミンチと赤・緑のピーマン、玉葱、人参、大豆などを炒めて味付けします。パンに自分で切れ目を入れじょうずにはさんで食べましょう。</p>	<p>けんちん汁は、ごま油でとうふを炒めて、かつお節でとった、だし汁で他の材料と煮込むのが特徴の汁です。にんにくみそ焼きはにんにくパウダーで元気もりもりです。</p>	<p>オレンジパンとはみかんジュースとパインのすりつぶしたピューレをぜ、みかんやパインの缶詰、ナタデココと和えた冷たいデザートです。</p>	<p>今日は目のあいごデーです。ぶどうなどに多く含まれるアントシアニンは目によいといわれる色素です。目をいたわって目のことを考える1日にしましょう。</p>
<p>13 たいいくの日 体育の日</p>	<p>14 パン、カレー、うどん</p> 	<p>15 フルーツ、ごはん、けんちん汁</p> 	<p>16 ラビオリ、パン、ポテト</p> 	<p>17 ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 
	<p>葉わかめとは、なまえのとおりワカメの付け根(くき)の部分です。コリコリとした食感でおいしいです。ソテーといためるという料理用語です。ちくわなどと炒めます</p>	<p>今日はきのこの日です。しめじやマッシュルームエリンギの入ったカレーです。また、食物せんいアップのためおからを粉状にしたパウダーも使用しています。</p>	<p>ラビオリとは鶏肉、豚肉、玉葱、ソーセージなどの具の入った半月状で小さなぎょうざのような、かわいらしいパスタの仲間です。サラダはマヨネーズをまぜ作りましょう。</p>	<p>とうふとしらたまこをまぜあわしてとうふだんごを作ります。さんまは秋の味覚の1つです。葉の魚といわれ生活習慣病を予防するDHAやEPAがたくさん含まれます。</p>
<p>20 カブの味噌汁、ごはん、みそ汁</p> 	<p>21 パン、カレー、うどん</p> 	<p>22 ツナピラフ、ごはん、けんちん汁</p> 	<p>23 パン、ポテト</p> 	<p>24 ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 
<p>瀬利覚の福山さん、東さん村田さんの畑で大きく育ったビタミンC たっぶりの冬瓜入りみそ汁です。みそは知名町生活研究グループの手作りみそです。</p>	<p>デザートは秋が旬のもぎたのみずみずしいりんごです。センターではしんの部分とはとて出せますが皮まではとる時間がありません。しかし皮には繊維たっぶり!!</p>	<p>ししゃもは見た目が柳の葉に似ていたことから漢字で柳葉魚と書きます。おごとたべるのでカルシウム豊富です。また、若返りビタミンともよばれるビタミンEも多いです。</p>	<p>4種類の豆、赤いんげん豆、ひよこ豆、緑豆、大豆の入ったポトフです。豆類は食物せんいやたんぱく質など栄養満点です。積極的にとらなくてはならない食品です</p>	<p>玄米を20%(パーセント)白米にまぜてあります。玄米はいつもの白米に比べ繊維ビタミンB1、Eは4倍でB2や鉄など2倍含まれという「栄養満点のカプセル」です。</p>
<p>27 ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 	<p>28 パン、カレー、うどん</p> 	<p>29 ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 	<p>30 パン、ポテト</p> 	<p>31 ごぼう汁、ごぼう、ごぼう汁</p> 
<p>オープンでいりこをかりとやき、細けり節や塩こんぶゴマは、なべで炒って、しょうゆやさとう、酢などで作ったたれとまぜたふりかけです。ひとくち20回~30回かむことが望ましいです。</p>	<p>マーガリンで小麦粉を20分ほどじっくり炒めてルーをつくり牛乳でのはしてホワイトルーを手作りしています。サケやアサリ、かぼちゃをたっぷり使ったクリーム煮です。味わって食べましょう。</p>	<p>しょうがやにんにく、深ねぎをみじん切りにし、ごま油でトウバンジャン(辛みみそ)と炒めてマーボウドウフを作ります。ちよっぴり辛く大人の味かな?ぎょうざはひき入りの水分アップぎょうざです。</p>	<p>5種類のきのこを使ったスバグティです。食べながらきのこ名前を全部言えるでしょうか?しょうゆやお、にんにくで味付けした和風味です。秋という季節を感じるおかずです。</p>	<p>今日は英語を話す園々の伝統行事のハロウィンです。ハロウィンになくはならないのが、かぼちやのちようちんです。ももとは「かぶ」だったそうです。それにちなんで今日はかぼちやの煮物です。</p>