

9 月の台所便り

9 月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 18 日（金）は手づくり弁当の日です。

1.15（火）	2.16（水）	3.17（木）	4（金）	5.19（土）	7（月）
鰯のみそ焼き 人参から揚げ 胡瓜の酢の物 かきたま汁	煮しめ ゆで卵 スティック胡瓜 えのきのみそ汁	飴肥天 南瓜サラダ ひじき佃煮 なすのみそ汁	鶏のさっぱり煮 じゃがいもの金平 キャベツの和え物 切干大根のみそ汁	牛丼 豆腐のみそ汁	豆腐南蛮 牛肉と蓮根の炒め物 小松菜のごま和え 青さのみそ汁
牛乳ごまプリン	牛乳 スイートポテト	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 おはぎ	バナナ	ヨーグルト和え
8.29（火）	9.30（水）	10.24（木）	11.25（金）	12.26（土）	14.28（月）
鯖のぱりぱり焼き さつまいものサラダ 人参の香味炒め 玉ねぎのみそ汁	スキム入りがね 昆布の佃煮 豆苗のおかか和え 大根のみそ汁	鮭の照り焼き 大根サラダ 粉ふき芋 かぼちゃのみそ汁	鶏肉の塩麹焼き 揚げごぼう かみみサラダ 豆乳のみそ汁	鶏そぼろ混ぜご飯 もやしのみそ汁	豚肉の甘辛炒め スティック南瓜 もやしの和え物 もずくのみそ汁
油みそおにぎり	牛乳 人参米粉蒸しパン	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 11) 豆腐だんご 25) 十五夜団子	バナナ	ヨーグルトクリーム和え

《子どもの便秘を食べ物で解消するには・・・》

子どもの便秘解消には2種類の食物繊維と水分が大切です。

・便がカチカチで痛い子は「**柔らかくする**」

・便の量が少なく腸の動きが鈍い子は「**量を増やす**」ことも便秘解消に役立ちます。

○水溶性食物繊維・・・便を柔らかくしてくれます。例：納豆、オクラ、わかめ、なめこなど

果物ではバナナやりんごなどが食べやすいことも多いです。急に量を増やすとお腹が張ってしまうこともあるので「いつもの一品に少しずつ」くらいが安心です。汁物や副菜に少しずつ足すと続けやすいです。

○不溶性食物繊維・・・便の量を増やしてくれます。例：芋類、かぼちゃ、ブロッコリー、豆類、きのこなど
便がすでに硬い子が不溶性ばかり増えると便のかさが増えた分だけ出しにくく感じる場合があります。

そのため水溶性食物繊維や水分と一緒に摂るのがポイントです。

食物繊維は頑張って一気に増やすより、毎日の中で自然に増えることが続けやすいです。

「**水溶性＋不溶性＋水分を少しずつ**」を意識すると取り入れやすいです。

～レンジで簡単！！ふわふわオムレツ～

○家庭にある材料、調味料を使用して簡単に作ることができるレシピになっています。

〈材料〉この分量では 190ml のタッパーなどの耐熱容器を使用します。

- ・全卵 1 個
- ・牛乳（豆乳でも可） 大さじ 3
- ・粉チーズ 小さじ 1
- （ピザ用チーズでも可）
- ・コンソメ 小さじ 1/2
- ・好きな野菜、ツナ缶など 全部で 50g くらい
- （冷凍のミックスベジタブルを刻んでもできます）

簡単に子どものたちのたんぱく質が補給できるレシピです。
2 倍、3 倍量にしてもう少し大きなタッパーで作ってもよい。
ひとくちサイズで食べやすくつかみ食べにも最適です。
大人も子どももおいしく食べられますよ♪

〈作り方〉

- ・好きな野菜やツナなどを細かくする。
（冷凍のミックスベジタブルを使用しても可）
- ・卵を溶いて具とチーズとコンソメ、牛乳を入れ混ぜる
- ・タッパーに移して軽くラップをし、600w で約 30 秒レンジ
- ・固まりかけたところを箸でかき混ぜさらに 20～30 秒
- ・最後にもう一度混ぜて 10 秒ずつ様子を見てレンジ
- ・粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷やす
（冷やすと卵が固くなってカットしやすいため）
- ・タッパーをひっくり返して好きな大きさにカットして完成

〈たんぱく質の役割〉

たんぱく質は体を作るために欠かせない栄養です。筋肉はもちろん臓器、皮膚、髪、爪、歯、血液などあらゆる場所に使われます。まさに「体を作り、支える」栄養素です。