



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	おかず汁、さんまのごま焼き、れんこんのきんぴら	牛乳、バナナスティックパン
2	土	ごはん	みそ炒め丼、わかめスープ、イチゴヨーグルト	牛乳、豆パン
3	日			
4	月	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、きゅうりの中華風サラダ	牛乳、おからドーナツ
5	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、カレー肉じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、いちごババロア
6	水	ごはん	厚揚げの中華丼、かぼちゃと長ねぎのみそ汁、小松菜のおかかあえ	牛乳、小豆蒸しパン
7	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、ゆで野菜	牛乳、フルーツ白玉
8	金	ごはん	豆腐と大根のすまし汁、さけのちゃんちゃん焼き、さつまいものマヨサラダ	牛乳、マカロニきな粉
9	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、バナナ	牛乳、ジャムパン
10	日			
11	月	ごはん	豚肉と白菜のみそ汁、ぎせい豆腐、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、ホットケーキ
12	火	ごはん	チンゲン菜とえのきのみそ汁、鶏肉と芋の甘辛煮、切干大根のサラダ	牛乳、2色かんとん
13	水	めん	鮭おにぎり、きつねうどん、梨	牛乳、コーンマヨトースト
14	木	パン	かぼちゃスープ、豚肉とたまねぎのソテー、ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳、みそ焼きおにぎり
15	金	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁、白身魚のトマトソース煮、コロコロサラダ	牛乳、さつま芋のパウンドケーキ
16	土	ごはん	野菜のそぼろ丼、大根となめこのみそ汁、オレンジ	牛乳、あんぱん
17	日			
18	月	ごはん	小松菜とたまねぎのみそ汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、チーズボール
19	火	ごはん	わかめとチンゲン菜のみそ汁、鶏と揚げじゃが芋の煮物、白菜のりあえ	牛乳、フルーツゼリー
20	水	ごはん	根菜和風カレー、きゅうりとコーンのサラダ、柿	牛乳、簡単ピザ
21	木	パン	野菜スープ、ベーコンオムレツ、パスタサラダ	牛乳、かぼちゃもち
22	金	ごはん	どさんこ汁、さばの照り焼き、切干大根の旨煮	牛乳、ジャムサンド
23	土	ごはん	ホワイトシチューライス、白菜とハムのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、バターパン
24	日			
25	月	ごはん	さつま芋と長ねぎのみそ汁、肉豆腐、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、秋の実りケーキ
26	火	ごはん	はるさめスープ、シュウマイ、ほうれん草のナムル	麦茶、フルーチェ
27	水	めん	昆布おにぎり、温そうめん、杏仁豆腐	牛乳、カラフルカップ
28	木	パン	マカロニスープ、タンドリーチキン、ポテトサラダ	牛乳、じゃこおかかおにぎり
29	金	ごはん	五目みそ汁、白身魚フライ、きゅうりと炒り卵のサラダ	牛乳、白玉ぜんざい
30	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、りんご	牛乳、メロンパン
31	日			

「魚」をもっとたべましょう

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子どもに食べさせる時に、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。今回は、敬遠されがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

○調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら、鮭などの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。鮭は色が綺麗なので、パーティー料理の一品にもなります。

◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さば缶などをいれると、うま味もアップ。コツは具をしっかりと炒めて、臭みを飛ばしておくことです。

○魚に触れる機会を増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。これは見るだけ、触るだけでもOK。魚を頻繁に食べる家庭で育つと、自然に子どもたちが魚好きになるのは、この効果によるものです。生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

