



5月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
2	月	クッキー 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	ゼリー おせんべい	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン バナナ
6	金	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 ハム 牛乳	米 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり オレンジ
9	月	おせんべい 麦茶	親子丼 まぜっこサラダ バナナ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 卵 ちくわ のり かつお節 じゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 バナナ
10	火	ビスコ 牛乳	ハンバーグ チーズサラダ 野菜スープ	おせんべい 乳酸飲料	豚肉 卵 わかめ チーズ ウィナー 牛乳 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜
11	水	ヨーグルト	肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	マカロニの安倍川 牛乳	豚肉 きな粉 しらす干し 牛乳	米 油 春雨 砂糖 じゃがいも ごま しらたき マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし きゅうり オレンジ
12	木	バナナ	鶏のから揚げ 昆布和え かきたま汁	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 昆布 卵 牛乳	米 片栗粉 油 小麦粉 ココア バター 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 しいたけ ほうれん草
13	金	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツの ヨーグルト和え	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 油 生クリーム	切り干し大根 人参 玉ねぎ えのき バナナ 黄桃 パイン
16	月	おせんべい 麦茶	肉団子汁 ポテトサラダ オレンジ	カルシウムトースト 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 ハム じゃこ チーズ のり 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも マーガリン マヨネーズ 食パン	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ もやし きゅうり コーン オレンジ
17	火	バナナ	鶏肉のマーレード焼き ツナサラダ ワンタン汁	ババロア おせんべい	鶏肉 卵 ツナ わかめ 油揚げ 牛乳	米 油 マーマレード ワンタン	しょうが にんにく 人参 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜
18	水	ビスコ 牛乳	シーチキン五目煮 納豆和え オレンジ	チーズ 果汁	ツナ 凍り豆腐 納豆 ちくわ わかめ しらす干し チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり もやし オレンジ
19	木	クッキー 牛乳	白身魚の揚げびたし ゆかり和え たけのこの味噌汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	ホキ わかめ 味噌 ツナ 昆布	米 片栗粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 たけのこ 玉ねぎ
20	金	ヨーグルト	カレーうどん かみかみサラダ バナナ	ミックス蒸しパン 牛乳	豚肉 さきいか スキムミルク 牛乳 チーズ ハム	米 うどん 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 大根 きゅうり セロリ バナナ
23	月	クッキー 牛乳	揚げ餃子 ナムル ラーメンスープ	プリン おせんべい	豚肉 牛乳	米 餃子の皮 砂糖 ごま油 ごま 中華麺 油	きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン ニラ
24	火	バナナ	煮魚 ハムサラダ 新じゃがの味噌汁	怪獣ドーナツ 牛乳	カレイ ハム わかめ 味噌 卵 牛乳	米 砂糖 油 新じゃがいも 小麦粉 バター	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ
25	水	おせんべい 麦茶	チャオピーフン タンホータン バナナ	ホイップサンド 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 片栗粉 ロールパン ホイップクリーム	ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン グリーンピース バナナ
26	木	ビスコ 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き アスパラサラダ コンソメスープ	ヨーグルト おせんべい	鶏肉 味噌 ベーコン ヨーグルト	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 油	アスパラ 人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 コーン
27	金	ヨーグルト	鮭の変わり西京焼き 大豆の五目煮 ふのすまし汁	ふわじゃがおやき 牛乳	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 ツナ ハム 凍り豆腐 チーズ 牛乳	米 マヨネーズ ふ 小麦粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	人参 玉ねぎ えのき 小松菜
30	月	おせんべい 麦茶	ピピン丼 豆腐のスープ バナナ	シュガートースト 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 食パン ごま マーガリン	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 えのき バナナ
31	火	ヨーグルト	カレーピラフ 付け合わせ オレンジ たけのこのスープ	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 バター マヨネーズ ホットケーキミックス 油 砂糖 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり コーン たけのこ チンゲン菜 オレンジ みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 501 Kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 16.1 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和4年 4月27日
阿智村保育園 栄養士



新年度がスタートして一カ月を迎えます。この時期は寒暖差も大きく、体調も崩しやすくなります。こんな時期だからこそ、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムを整えるきっかけは？



平成27年3月に発行された「あち健康プラン21」によると阿智村の乳幼児期（0～6歳）で朝6時半までに起床している子どもは全体の59%、夜9時までに就寝している子どもは全体の59%であり、幼児期に必要とされる睡眠時間である10～11時間がとれていない子どもが全体の50%弱いることが分かっています。朝、起きることができないのは、十分な睡眠がとれていないことが考えられます。睡眠の良し悪しは「睡眠時間（量）」と「睡眠の質」で決まります。しかし、最近、話題になっているように、子どもたちは夜暗くなっても眠たくならず、遅くまで起きていることによる、睡眠不足が深刻になっています。

なぜ、夜になっても子どもたちは眠くならないのでしょうか？眠りにつくためには脳から眠りのホルモンである「メラトニン」が分泌されなければなりません。メラトニンは、朝日を浴びて脳に指令が行くと、その約14時間後に分泌されるため、朝日を浴びることがとても重要です。「起きてすぐに朝日を浴びるといい」というのは、このような仕組みからなのですね。しかし、それだけでは子どもたちの睡眠問題は解決しません。

メラトニンはセロトニンと呼ばれるホルモンから作られるのですが、セロトニンが足りていなければ眠りに必要なメラトニンも不足してしまいます。セロトニンの生成に必要なことは、「リズムカルな運動」と「咀嚼」です。昼間にリズム体操や遊びの中でリズムカルな運動を行い、お腹が空いたら自然と噛む回数を増やしてみましょう。例えば、「かみかみメニュー」をしっかりと噛んで食べることで、子どもたちは少しずつ睡眠のリズムを作れます。

「あち健康プラン21」では、阿智村の乳幼児期（0～6歳）の朝食の欠食率はほとんどありませんでしたが、果たしてどのような朝食を食べているのでしょうか？例えば、朝ごはんを食べる時間がなく、ゼリー状の栄養食や野菜ジュースなどまったく噛む必要がない飲み物を食べることが習慣になっている場合、栄養素が足りていても、十分にセロトニンが分泌せず、メラトニンの生成に影響し、「睡眠不足」→「朝起きられない」→「朝ごはんを食べる時間がない」→「朝食を食べない、もしくはゼリー状のもので代用」→「睡眠不足」の悪循環を作ってしまいます。

子どもたちは十分な睡眠時間が確保できれば、自分自身で起きることができます。必要な睡眠時間には個人差がありますので、もし起こさなければ起きない場合は、睡眠不足の疑いがありますので、食事の時間を調節する必要があります。自分自身で起きてきた子どもたちは、お腹が空いていますし、時間がたっぷりあるので、自らすすんで朝ごはんを食べるようになります。「寝る3時間前までによく噛む夕食をとる」→「胃での消化終了後に睡眠」→「朝起きたらお腹が空いている」→「よく噛む朝ごはんをセロトニン分泌」→「早寝早起きの子どもに」といった好循環のきっかけは、寝る3時間前までに夕食をとることなのです。



◎少しの工夫でかみかみメニューに

○おにぎりに海苔をプラス・・・もともと、ご飯と粒食を言われ、咀嚼を促す効果があります。また、おにぎりは少し大きめに握ることにより、子どもたちの「噛みちぎる力」を促すことができます。さらに、ここに海苔をプラスすることで、「噛みちぎる力」や「咀嚼力」をよりアップさせることができます。



○汁物にきのこ類や根菜類をプラス・・・きのこや根菜類は食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はお腹の中を綺麗にしてくれることは有名ですが、その食物繊維が食材の歯ごたえへつながっています。いつものメニューにきのこ類や根菜類をプラスすることで、かみかみメニューへと早変わりします。

