

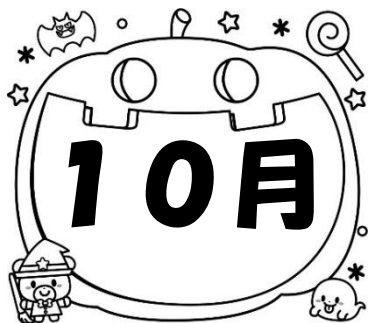


# 10月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	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	おせんべい 麦茶	かまめし丼 心のすまし汁 オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 493kcal タンパク質 20.2g 脂質 16.5g 塩分 1.8g	ちくわ 油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳	米 粟 油 心 砂糖 食パン マーガリン	ごぼう たけのこ えのき グリーンピース しいたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ
3	火	ヨーグルト	大根の味噌煮 ハムサラダ 梨	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 454kcal タンパク質 16.0g 脂質 13.1g 塩分 1.4g	さつま揚げ ツナ 油揚げ 味噌 ハム 豆腐 卵 牛乳	米 こんにやく 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 れんこん しめじ きゃべつ きゅうり 梨
4	水	バナナ	鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう すまし汁	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 486kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.2g 塩分 1.7g	鮭 かまぼこ 牛乳	米 マヨネーズ しらたき 油 砂糖 ローパン ごま ホイップクリーム	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ えのき 小松菜
5	木	クッキー 牛乳	山賊焼き 梅肉和え なめこ汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 513kcal タンパク質 21.7g 脂質 17.5g 塩分 1.4g	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 乳酸飲料	米 砂糖 油 片栗粉 上新 粉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ もやし きゅうり 梅肉 きゃべつ なめこ
6	金	ビスコ 牛乳	チーズハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 543kcal タンパク質 20.3g 脂質 21.8g 塩分 1.9g	豚肉 卵 牛乳 チーズ ツナ わかめ ベーコン ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 生クリーム	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜 しめじ コーン パナナ みかん パイン
10	火	クッキー 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	国産巨峰ゼリー おせんべい	エネルギー 494kcal タンパク質 15.9g 脂質 16.2g 塩分 1.8g	豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ きゃべつ コーン きゅうり パナナ
11	水	バナナ	さばのごまみそ焼き 酢の物 かきたま汁	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 448kcal タンパク質 20.8g 脂質 13.0g 塩分 1.8g	さば 味噌 卵 わかめ ちくわ きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま マカロニ	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり みかん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草
12	木	ヨーグルト	粉豆腐煮 かむかむ豚汁 梨	バターサブレ 牛乳	エネルギー 523kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g 塩分 1.9g	粉豆腐 鶏肉 卵 ちくわ 豚肉 味噌 茎わかめ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 こんにやく バター アーモンドパウダー	きゃべつ 人参 もやし グリーンピース たけのこ 大根 ごぼう 長ねぎ 梨
13	金	ビスコ 牛乳	豆腐入りつくね焼き チーズサラダ 野菜スープ	プリン おせんべい	エネルギー 500kcal タンパク質 19.0g 脂質 17.5g 塩分 1.4g	豚肉 豆腐 おから チーズ 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 チンゲン菜
16	月	おせんべい 麦茶	ビビンバ丼 もずくの味噌汁 りんご	カップケーキ 牛乳	エネルギー 498kcal タンパク質 19.4g 脂質 17.8g 塩分 1.5g	豚肉 卵 もずく 味噌 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 マーガリン	にんにく たけのこ もやし 人参 ほうれん草 きゃべつ 玉ねぎ 人参 りんご
17	火	クッキー 牛乳	煮魚 味噌マヨサラダ きのこたつぷり沢煮椀	青菜としらす のおにぎり 麦茶	エネルギー 509kcal タンパク質 21.9g 脂質 13.5g 塩分 2.1g	カレイ ちくわ 味噌 豚肉 じゃこ	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ こんにやく	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり しいたけ えのき しめじ ごぼう 大根 小松菜
18	水	ヨーグルト	茶碗蒸し風 大豆とわかめのサラダ オレンジ	型抜きチーズ 果汁	エネルギー 471kcal タンパク質 23.3g 脂質 13.8g 塩分 1.8g	鶏ささ身 えび 豆腐 卵 大豆 わかめ チーズ	米 うどん 砂糖 油	人参 しいたけ ほうれん草 きゃべつ きゅうり オレンジ
19	木	ビスコ 牛乳	おからのチキンゲット 昆布和え わかめスープ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 487kcal タンパク質 17.9g 脂質 16.8g 塩分 1.5g	おから スkimミルク 鶏肉 卵 昆布 わかめ ヨーグルト	米 片栗粉 油 ごま	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
20	金	ヨーグルト	シーチキン五目煮 納豆和え オレンジ	小倉蒸しパン 牛乳	エネルギー 511kcal タンパク質 20.9g 脂質 11.5g 塩分 1.7g	ツナ ちくわ 納豆 凍り豆腐 わかめ しらす干し 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま 小麦粉 小豆	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ もやし きゅうり パナナ
23	月	クッキー 牛乳	きのこカレー 小魚サラダ りんご	ゼリー おせんべい	エネルギー 539kcal タンパク質 16.1g 脂質 18.9g 塩分 2.0g	豚肉 じゃこ 卵	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり りんご
24	火	ヨーグルト	鶏肉とさつまいもの甘からめ みそそうめん汁 バナナ	肉まん 麦茶	エネルギー 496kcal タンパク質 17.1g 脂質 10.6g 塩分 2.0g	鶏肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 そうめん	人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 パナナ
25	水	おせんべい 麦茶	鮭のパン粉焼き ゆかり和え 鶏ごぼうスープ	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 513kcal タンパク質 21.6g 脂質 21.9g 塩分 1.6g	鮭 のり 豆腐 わかめ 鶏肉 卵 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 バター 小麦粉 砂糖 油	きゃべつ きゅうり 人参 ごぼう チンゲン菜 パナナ
26	木	バナナ	豚肉のアップルソース ブロッコリーときのこのサラダ ウインナーのスープ	ごまトースト 牛乳	エネルギー 614kcal タンパク質 22.1g 脂質 19.3g 塩分 1.9g	豚肉 ウインナー 牛乳	米 油 砂糖 食パン ごま マーガリン	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく 長ねぎ ブロッコリー しめじ えのき コーン きゃべつ
27	金	ビスコ 牛乳	ちゃんぽんそば 切り干し大根ののりごまサラダ オレンジ	ハロウィン米粉の カップケーキ 乳酸飲料	エネルギー 604kcal タンパク質 20.8g 脂質 18.3g 塩分 2.0g	豚肉 かまぼこ ハム のり 乳酸飲料	米 中華麺 油 片栗粉 ごま マヨネーズ	もやし ニラ 人参 玉ねぎ きゅうり きゃべつ オレンジ
30	月	クッキー 牛乳	三色丼 りんご 春雨の中華サラダ 豆腐のスープ	クレープ 果汁	エネルギー 533kcal タンパク質 18.0g 脂質 18.3g 塩分 5.9g	卵 鶏肉 鮭 カニカマ わかめ 豆腐	米 砂糖 春雨 油 ごま油	しょうが にんにく 人参 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 りんご
31	火	おせんべい 麦茶	タンドリーチキン まぜっこサラダ ABCスープ	かぼちゃドーナツ 乳酸飲料	エネルギー 483kcal タンパク質 15.4g 脂質 13.7g 塩分 1.6g	鶏肉 かつお節 ヨーグルト じゃこ ベーコン 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま マカロニ 小麦粉	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 長ねぎ きゃべつ きゅうり きゃべつ かぼちゃ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



# 給食だより

令和5年 9月28日  
阿智村保育園 栄養士



日も短くなり、朝晩は涼しく、秋を感じられるようになりました。“食欲の秋”と言われるように、秋は様々な食べ物が“旬”を迎えます。旬のおいしいものをたくさん食べて、秋も元気に過ごしたいですね！！



~もうすぐ新米の季節です~

保育園の周りの稲も刈り取られ、収穫の時期を迎えています。新米が食べられるのも、もうすぐですね。

## ご飯はをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？



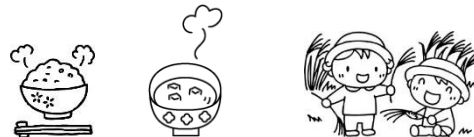
食べものをよく噛むと、だ液がたくさん出ます。

ご飯を食べると、そのだ液と、ご飯に含まれている「デンプン」が混ざり合うことで、「デンプン」が「ブドウ糖」(糖質のひとつ)に分解されます。噛めば噛むほど「ブドウ糖」が口の中で増えるので、だんだんと甘く感じるようになるのです。

また、ご飯は“粒食”と言われ、咀嚼力をアップするのに最適な食材です。ご飯をよく噛んで食べることで消化・吸収しやすくなるとともに、顎や筋肉の動きが脳に良い刺激を与えてくれます。そして、よく噛んで食べることでのご飯はお腹がすきにくいというメリットがあるので、朝食にもぴったりの食材とも言えます。

## ごはんの優秀な相棒「お味噌汁」！！

近年、ご飯を食べると太るという考え方が広まり、ご飯を食べることを控える人が増えてきました。ご飯は確かに糖質を多く含んでいますが、実は糖質だけでなく、たんぱく質源にもなる、優秀な食材です。ご飯に含まれるたんぱく質は、お味噌汁と一緒に食べることで、100点満点になります。日本古来からのご飯とお味噌汁の組み合わせには、ちゃんと意味があったのですね。また、お味噌汁の中に野菜をたくさん入れることで、野菜の栄養素をあますことなく食べることができます。忙しい朝にご飯と具たくさんのお味噌汁はぴったりですね！！

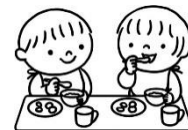


新米の季節に美味しいお米を存分に味わってみましょう！！

## ~試食会アンケートコーナー~

6~8月にかけて、保育園では保護者の方々に保育園給食を食べていただく試食会を実施しました。その際に実施したアンケートの質問に今月から少しずつお答えしていこうと思います。

### ☆遊び食べが目立つ・集中して最後まで食べられない



この質問をたくさん寄せていただきました。

せっかく子どもたちのことを考えて作った食事。美味しく最後まで食べてもらいたいですよね。

まずは、子どもたちが“集中して食べられない”理由を探ってみましょう。

食事をする環境が問題なのか？食事量と食事時間が合っているのか？など、様々な理由が考えられます。

今回は食事量と食事時間について詳しく書きたいと思います。

この時期の子どもたちの集中時間はおおむね30分と言われています。ですので、それを超える時間になると集中して食べるということが難しくなってきます。また、30分で食べられる食事量は個人差があります。その子が30分で食べられる食事量より盛り付けた食事量が多い場合、いつまでも食べ終わることができない状況が生まれてしまいます。できるなら、30分でその子自身が食べきれぬ量を盛り付けたり、時には30分経ったら、「今日はここまでにしようね」と切り上げて、食事の時間とそうでない時間のメリハリをつけることも大切です。

そして、何より大切なのは、お父さんやお母さんをはじめ、家族みんなで食事に向かうことができているかどうかです。子どもたちは周りの人たちの様子をよく見ています。自分は座っていて食事をしていても、一緒にいる人たちが立ち歩いていると食事に集中できないこともあります。

ぜひ、子どもたちの食事をする環境、食事時間、食事量を見直してみてください。