

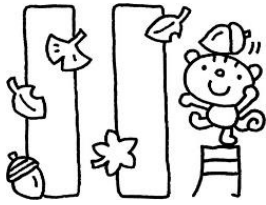


11月よていこんだてひょう



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
1	水	ビスコ 牛乳	凍り豆腐の卵とじ ツナサラダ りんご	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 575ml タンパク質 270g 脂質 22.9g 塩分 21g	凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 ツナ わかめ じゃこ チーズ 青のり 牛乳	米 砂糖 食パン マーガリン	人参 玉ねぎ しめじ しいたけ ほうれん草 きゃべつ きゅうり りんご
2	木	ヨーグルト	チャオピーフン 白菜のスープ バナナ	芋まつば 牛乳	エネルギー 517ml タンパク質 144g 脂質 14.9g 塩分 1.6g	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 ビーフン 砂糖 油 さつまいも	ニラ 人参 たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 長ねぎ バナナ
6	月	おせんべい 牛乳	さつまいもカレー シルバーサラダ りんご	ボンテケージョ 牛乳	エネルギー 542ml タンパク質 188g 脂質 17.5g 塩分 2.0g	豚肉 しらす干し スキムミルク 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 油 白玉粉 砂糖 米粉 春雨 マヨネーズ さつまいも ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし りんご
7	火	おせんべい 麦茶	おでん風煮 じゃこ和え バナナ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 516ml タンパク質 20.9g 脂質 13.3g 塩分 1.9g	さつまいも ちくわ 昆布 がんもどき じゃこ うすらの卵 乳酸飲料	米 こんにやく	大根 人参 きゅうり もやし きゃべつ バナナ
8	水	クッキー 牛乳	鶏肉とさつまいもの甘からめ 貝だくさん味噌汁 りんご	お茶五平もち 麦茶	エネルギー 572ml タンパク質 172g 脂質 15.2g 塩分 1.9g	鶏肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま	人参 コーン 大根 人参 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ りんご
9	木	ビスコ 牛乳	豆腐入りミートローフ 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 564ml タンパク質 22.6g 脂質 21.5g 塩分 1.6g	豚肉 豆腐 卵 スキムミルク 牛乳 きな粉	米 パン粉 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ グリンピース りんご 白菜 きゅうり 人参 チンゲン菜 しめじ コーン
10	金	バナナ	焼魚 ごま和え 心のすまし汁	大学いも 牛乳	エネルギー 428ml タンパク質 17.5g 脂質 9.2g 塩分 1.6g	ほっけ 味噌 カニカマ 牛乳 わかめ	米 砂糖 ごま ふ さつまいも 油 水あめ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき
13	月	おせんべい 麦茶	ふわふわ丼 切り干し大根のサラダ りんご	スイートポテト 牛乳	エネルギー 488ml タンパク質 18.3g 脂質 16.0g 塩分 1.3g	鶏肉 卵 ちくわ ハム ツナ 牛乳	米 油 ふ 砂糖 ごま さつまいも バター 生クリーム	玉ねぎ 人参 えのき しめじ ほうれん草 切干大根 コーン グリンピース きゅうり りんご
14	火	バナナ	鶏のから揚げパーベキューソース 三色和え なめこ汁	鬼蒸しパン 牛乳	エネルギー 474ml タンパク質 17.8g 脂質 13.2g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 しらす干し 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	りんご しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり もやし 人参 なめこ 玉ねぎ
15	水	ビスコ 牛乳	れんこんハンバーグ ハムサラダ 豆腐のスープ	チーズ 果汁	エネルギー 512ml タンパク質 22.2g 脂質 20.8g 塩分 2.0g	豚肉 ハム 豆腐 チーズ わかめ	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ れんこん しめじ えのき きゃべつ 人参 きゅうり チンゲン菜
16	木	ヨーグルト	ごぼうの炒め煮 マカロニサラダ バナナ	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 545ml タンパク質 18.8g 脂質 17.0g 塩分 1.1g	豚肉 ちくわ スキムミルク 卵 ヨーグルト 牛乳	米 こんにやく 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター	ごぼう 人参 しめじ さやいんげん きゃべつ きゅうり バナナ りんご
17	金	クッキー 牛乳	さばの味噌煮 干草和え けんちん汁	プリン おせんべい	エネルギー 513ml タンパク質 21.6g 脂質 18.1g 塩分 1.6g	さば 味噌 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま こんにやく 里芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 長ねぎ
20	月	おせんべい 麦茶	ドライカレー ワンタンスープ りんご	ごぼうせんべい 牛乳	エネルギー 510ml タンパク質 16.2g 脂質 21.2g 塩分 1.9g	豚肉 牛乳	米 片栗粉 油 ベーコン 砂糖 ごま	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ りんご ごぼう
21	火	ヨーグルト	ささ身のピカタ チーズサラダ 里芋の味噌汁	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 509ml タンパク質 25.6g 脂質 15.7g 塩分 1.9g	鶏ささ身 卵 チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 里芋 ロールパン ホイップクリーム	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 長ねぎ
22	水	クッキー 牛乳	白菜のクリーム煮 ツナスパサラダ バナナ	りんごゼリー おせんべい	エネルギー 544ml タンパク質 14.5g 脂質 18.9g 塩分 1.1g	鶏肉 牛乳 ツナ	米 じゃがいも 油 サラスパ 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 白菜 りんご グリンピース きゅうり きゃべつ 玉ねぎ バナナ
24	金	バナナ	鮭のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 453ml タンパク質 19.9g 脂質 8.0g 塩分 2.1g	鮭 味噌 油揚げ ちくわ 卵 ツナ 昆布	米 砂糖 ごま 油 片栗粉	しょうが 切干大根 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草
27	月	おせんべい 麦茶	味噌煮込みうどん さつまいもサラダ りんご	ミアメリカンドック 牛乳	エネルギー 569ml タンパク質 17.2g 脂質 23.0g 塩分 1.5g	豚肉 油揚げ ちくわ 味噌 ウィナー 牛乳 卵	米 うどん ごま マヨネーズ さつまいも 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 りんご 人参 さやいんげん
28	火	クッキー 牛乳	鶏の五目炒め煮 パンパンジー バナナ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 529ml タンパク質 19.1g 脂質 16.5g 塩分 1.1g	鶏肉 さつまいも揚げ 鶏ささ身 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも 春雨 ごま	ピーマン 玉ねぎ 人参 しょうが もやし きゅうり バナナ
29	水	ヨーグルト	魚の竜田揚げ 酢の物 大根の味噌汁	さつまいもと 栗のタルト 乳酸飲料	エネルギー 467ml タンパク質 19.5g 脂質 9.5g 塩分 1.8g	まんだい わかめ ちくわ 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが きゃべつ きゅうり 大根 人参 玉ねぎ 小松菜
30	木	ビスコ 牛乳	五目ご飯 柿 ゆかり和え きのこのかきたま汁	肉まん 麦茶	エネルギー 432ml タンパク質 17.6g 脂質 11.1g 塩分 2.5g	鶏肉 ちくわ 油揚げ かまぼこ わかめ 卵	米 砂糖 片栗粉	ごぼう 人参 白菜 小松菜 きゅうり えのき しめじ グリンピース しめじ 玉ねぎ 柿

※ 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 10月27日
阿智村保育園 栄養士



朝晩かなり冷え込むようになりました。日中との寒暖差が大きいので、体調を崩しやすくなります。こんな時期こそしっかり食べて、しっかり遊んで、しっかり寝て、病気にかからないようにしましょう。

和食のすばらしさを見直そう！！

11月24日は「いいにほんしょく」という語呂から、「和食の日」となっています。

和食は一汁三菜を基本とするスタイルです。和食は米を主食とし、汁・菜・漬物によって構成されます。味付けはだしとうま味をベースとし、しょう油や味噌、酢など伝統的な調味料を用いて作られています。主食である米はそれ自体に余分な塩分や油分を含んでいないため、どんなおかずとも相性がよいです。そんなご飯が主食なので、和食は栄養バランスがとりやすく、世界的にも「健康食」として認められているのですね。



◎今、流行のワンプレートランチ

最近「お家でもワンプレートで食べています」という言葉をよく聞きます。確かに一つのお皿にすべてが盛られているワンプレートは食べやすいかもしれませんが、しかし、ワンプレートのお皿は子どもたちにとっては大きく重いので、必然的にお皿を持たずに食べる“犬食い”が習慣化されてしまいます。また、お皿を持たずに食べているとスプーンも下持ちでは食べずらいので、上持ちになってしまい、姿勢も悪くなります。それがゆくゆくは箸の持ち方にも影響を与えてしまいます。

日本人の食文化（和食）は昔から1品を1つの皿に盛り、そのお皿を持って食べるという習慣です。小さいうちは難しいかもしれませんが、段々とワンプレートではなく、1品を1つのお皿に盛り、持って食べる習慣を身につけていきたいですね。



～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。

☆家では基本ご飯を食べない。おにぎり等にするがうましくない。

保育園の子どもたちを見ていると「白いご飯が苦手」な様子をよく見かけます。白いご飯は日本人の食生活では切っても切り離せないものなので、食べられるようになってもらいたいですよね。

○食べない理由を探ることが大事

子どもたちはなぜ、白いご飯を食べないのでしょうか？子どもたちの様子を丁寧に観察してみると、様々な要因が考えられると思います。ご飯が冷たいからかもしれません。汁をかけると食べられるのであれば、ご飯そのものが苦手なのかもしれません。そのほか、偏食が多いとか混ぜた味やにおいが苦手ということもあります。

食卓で「子どもが好むから」といつもふりかけご飯にしていると、白いご飯を食べた経験がない（または少ない）ことも考えられます。この場合、経験不足からくる苦手意識や食わず嫌いということが考えられます。経験したことの無い味を好きになるには、食べ物のおいしさを嗅いだり、口に入れたりして、学習する必要があります。また、食事の時間にお腹が空いていないということも考えられます。

いずれにしても、「わがままで食べない」といった先入観で見ることがないように心がけ、子どもたちの好き嫌いや食事の経験、感覚過敏があるのかどうかを把握することが大切です。

次回：『無理強いせず楽しく食べられる環境を整える』に続く。