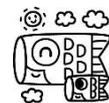




5月よていこんだてひょう



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
1	月	おせんべい 麦茶	中華丼 サラスパサラダ バナナ	バームクーヘン 牛乳	豚肉 えび つずらの卵 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 サラスパ マヨネーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 たけのこ きゅうり きゃべつ バナナ
2	火	クッキー 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ	こいのぼりゼリー おせんべい	豆腐 豚肉 味噌 ハム	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
8	月	ビスコ 牛乳	カレーライス コーンサラダ オレンジ	カルピスポンチ	豚肉 乳酸飲料 牛乳	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが バナナ 玉ねぎ 人参 きゃべつ みかん きゅうり コーン オレンジ
9	火	ヨーグルト	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 ウィンナー 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
10	水	おせんべい 麦茶	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
11	木	バナナ	鶏のから揚げ 昆布和え たけのこの味噌汁	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 昆布 わかめ 味噌 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 たけのこ
12	金	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 豆腐のすまし汁	フルーツの ヨーグルト和え	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 わかめ 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 小松菜 バナナ 黄桃 パイン
15	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
16	火	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ コンソメスープ	ババロア おせんべい	鶏肉 卵 ツナ わかめ ベーコン 牛乳	米 油 マーマレード	しょうが にんにく 人参 きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ チンゲン菜
17	水	クッキー 牛乳	シーチキン五目煮 納豆和え バナナ	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 バナナ
18	木	ヨーグルト	カレーうどん 切り干し大根のサラダ オレンジ	芋もち 牛乳	豚肉 ハム ツナ 牛乳	米 うどん 油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース 切干大根 きゅうり コーン オレンジ
19	金	ビスコ 牛乳	白身魚の揚げびたし ゆかり和え みそワタタン汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	ホキ わかめ 味噌 ツナ 昆布 鶏肉 油揚げ 味噌	米 片栗粉 ワンタン 油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
22	月	クッキー 牛乳	シューマイ ナムル ラーメンスープ	プリン おせんべい	豚肉 牛乳	米 シューマイの皮 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
23	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
24	水	おせんべい 麦茶	チャオピーフン 中華スープ バナナ	ホイップサンド 牛乳	鶏肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 ピーフン 油 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	ニラ 人参 たけのこ もやし チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
25	木	ビスコ 牛乳	鮭の変わり西京焼き ひじきの五目煮 ナルトのすまし汁	ヨーグルト おせんべい	鮭 味噌 ひじき ちくわ ナルト わかめ ヨーグルト	米 マヨネーズ 油 小麦粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ えのき グリーンピース
26	金	ヨーグルト	鶏肉のごまみそ焼き アスパラサラダ ウィンナーのスープ	ふわじゃがおやき 牛乳	鶏肉 味噌 ウィンナー 牛乳 チーズ ハム	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも 片栗粉	アスパラ 人参 きゅうり 玉ねぎ きゃべつ
29	月	おせんべい 麦茶	ハヤシライス まぜっこサラダ オレンジ	シュガートースト 牛乳	豚肉 かつお節 じゃこ 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり オレンジ
30	火	ヨーグルト	春雨の五目炒め もずくのスープ バナナ	フライドポテト 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳 もずく	米 春雨 油 ごま油 じゃがいも	もやし ニラ 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜 バナナ
31	水	おせんべい 麦茶	カレーピラフ 付け合わせ オレンジ ピーフンスープ	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 パン マヨネーズ 油 ホットケーキミックス 砂糖 ピーフン 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 きゃべつ 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 495 Kcal	たんぱく質 18.6g	脂質 15.7 g	塩分 1.8 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和5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。

