

令和6年度



5月よていこんだてひょう



阿智村保育園

| 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 | ヨーグルト | マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ | バームクーヘン 牛乳 | エネルギー 557kcal タンパク質 19.5g 脂質 18.5g 塩分 1.5g | 豆腐 豚肉 味噌 ハム 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり バナナ |
| 2 | 木 | クッキー 牛乳 | 肉団子汁 切り干し大根のサラダ オレンジ | こどもの日ゼリー おせんべい | エネルギー 456kcal タンパク質 19.3g 脂質 15.8g 塩分 1.3g | 鶏肉 豆腐 味噌 ハム 卵 ツナ | 米 片栗粉 砂糖 油 ごま | 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ もやし 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ |
| 7 | 火 | クッキー 牛乳 | カレーライス コーンサラダ オレンジ | ババロア おせんべい | エネルギー 530kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.6g 塩分 1.8g | 豚肉 牛乳 | 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 オレンジ |
| 8 | 水 | バナナ | 鶏のから揚げ 昆布和え 豆腐の味噌汁 | フルーツの ヨーグルト和え | エネルギー 418kcal タンパク質 15.7g 脂質 11.3g 塩分 1.3g | 鶏肉 昆布 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト | 米 片栗粉 油 生クリーム | しょうが にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 黄桃 玉ねぎ えのき バナナ みかん |
| 9 | 木 | ビスコ 牛乳 | ハンバーグ チーズサラダ コンソメスープ | おせんべい 乳酸飲料 | エネルギー 552kcal タンパク質 21.7g 脂質 21.2g 塩分 1.8g | 豚肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン 乳酸飲料 | 米 パン粉 油 | 玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり しめじ チンゲン菜 コーン |
| 10 | 金 | ヨーグルト | 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁 | シュガートースト 牛乳 | エネルギー 496kcal タンパク質 23.6g 脂質 13.9g 塩分 2.1g | 鮭 ちくわ 油揚げ 卵 牛乳 | 米 砂糖 油 片栗粉 食パン マーガリン | 切り干し大根 人参 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 |
| 13 | 月 | クッキー 牛乳 | 親子丼 まぜっこサラダ オレンジ | カルピスボンチ | エネルギー 492kcal タンパク質 18.6g 脂質 14.2g 塩分 1.4g | 鶏肉 かつお節 牛乳 卵 ちくわ のり じゃこ 乳酸飲料 | 米 砂糖 ごま 油 | 玉ねぎ 人参 バナナ きゃべつ きゅうり もやし オレンジ みかん |
| 14 | 火 | バナナ | 白身魚の揚げたし ゆかり和え なめこ汁 | ツナ昆布おにぎり 麦茶 | エネルギー 437kcal タンパク質 16.0g 脂質 7.7g 塩分 2.1g | ホキ わかめ 味噌 ツナ 昆布 豆腐 | 米 片栗粉 油 砂糖 | きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ なめこ |
| 15 | 水 | ヨーグルト | 肉じゃが シルバーサラダ バナナ | ホイップサンド 牛乳 | エネルギー 612kcal タンパク質 24.4g 脂質 19.9g 塩分 1.6g | 豚肉 牛乳 しらす干し | 米 油 ごま じゃがいも しらたき 蕎麦 マヨネーズ ローパン ホイップクリーム | しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース バナナ もやし きゅうり |
| 16 | 木 | おせんべい 麦茶 | 鶏肉のごまみそ焼き ハムサラダ 心のすまし汁 | フライドポテト 牛乳 | エネルギー 412kcal タンパク質 17.6g 脂質 14.7g 塩分 1.7g | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 ごま 油 砂糖 小麦粉 ふ じゃがいも | きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜 |
| 17 | 金 | ビスコ 牛乳 | たけのこご飯 マカロニサラダ すまし汁 | ヨーグルト おせんべい | エネルギー 498kcal タンパク質 18.9g 脂質 17.4g 塩分 2.1g | 鶏肉 油揚げ かまぼこ ヨーグルト | 米 砂糖 マカロニ マヨネーズ | たけのこ 人参 しめじ 小松菜 グリーンピース きゃべつ きゅうり 玉ねぎ えのき |
| 20 | 月 | おせんべい 麦茶 | シューマイ ナムル ラーメンスープ | カルシウムトースト 牛乳 | エネルギー 507kcal タンパク質 17.5g 脂質 17.3g 塩分 2.6g | 豚肉 青のり じゃこ 牛乳 チーズ | 米 シューマイの皮 ごま油 砂糖 油 ごま 中華麺 食パン マーガリン | きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン ニラ |
| 21 | 火 | ヨーグルト | シーチキン五目煮 サラスパサラダ オレンジ | ミックス蒸しパン 牛乳 | エネルギー 531kcal タンパク質 19.1g 脂質 15.0g 塩分 1.5g | ツナ ちくわ ハム 凍り豆腐 牛乳 スキムミルク チーズ | 米 じゃがいも 砂糖 サラスパ マヨネーズ 小麦粉 | きゃべつ しめじ 人参 グリーンピース 玉ねぎ きゅうり オレンジ |
| 22 | 水 | クッキー 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 | チーズ 果汁 | エネルギー 483kcal タンパク質 22.9g 脂質 16.9g 塩分 2.4g | 鮭 味噌 ひじき ちくわ ナルト わかめ チーズ | 米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃがいも 油 | 人参 グリンピース 玉ねぎ えのき |
| 23 | 木 | バナナ | 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 新じゃがの味噌汁 | 怪獣ドーナツ 牛乳 | エネルギー 484kcal タンパク質 18.7g 脂質 16.2g 塩分 1.9g | 鶏肉 ツナ わかめ 味噌 卵 牛乳 | 米 砂糖 バター マーマレード じゃがいも 小麦粉 | しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 |
| 24 | 金 | ビスコ 牛乳 | 春雨の五目炒め 卵ときのこのスープ バナナ | いちごゼリー おせんべい | エネルギー 445kcal タンパク質 17.2g 脂質 12.1g 塩分 1.5g | 豚肉 卵 | 米 春雨 油 ごま油 片栗粉 | もやし ニラ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ |
| 27 | 月 | おせんべい 麦茶 | 中華丼 じゃこ和え オレンジ | 芋もち 牛乳 | エネルギー 399kcal タンパク質 15.5g 脂質 9.6g 塩分 1.9g | 豚肉 じゃこ えび チーズ かつお節 牛乳 | 米 ごま油 油 ごま 片栗粉 じゃがいも | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 オレンジ たけのこ きゃべつ きゅうり |
| 28 | 火 | クッキー 牛乳 | 豆腐入りミートローフ アスパラサラダ 野菜スープ | 豆乳プリン おせんべい | エネルギー 502kcal タンパク質 14.5g 脂質 20.5g 塩分 1.4g | 豚肉 豆腐 卵 スキムミルク | 米 パン粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも | 玉ねぎ グリンピース アスパラ 人参 きゅうり きゃべつ チンゲン菜 コーン |
| 29 | 水 | バナナ | 煮魚 ポテトサラダ もずくの味噌汁 | マカロニの安倍川 牛乳 | エネルギー 459kcal タンパク質 19.2g 脂質 13.2g 塩分 1.5g | カレイ ハム もずく 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳 | 米 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 マカロニ | しょうが きゃべつ きゅうり 人参 コーン 小松菜 |
| 30 | 木 | ヨーグルト | チャオピーフン タンホータン バナナ | ココアクッキー 牛乳 | エネルギー 529kcal タンパク質 16.5g 脂質 14.2g 塩分 1.6g | 鶏肉 卵 カニカマ 牛乳 | 米 ピーフン 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ココア バター | ニラ 人参 たけのこ もやし きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン バナナ |
| 31 | 金 | ビスコ 牛乳 | カレーピラフ ポイル野菜 オレンジ ピーフンスープ | カップケーキ 乳酸飲料 | エネルギー 604kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.9g 塩分 2.2g | 鶏肉 卵 牛乳 乳酸飲料 | 米 バター 砂糖 マヨネーズ ピーフン 小麦粉 マーガリン | 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン きゃべつ チンゲン菜 オレンジ |

※ 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6年 4月26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？

令和4年度7月の発行された「第2期 あち健康プラン21」では、1・2歳児に必要な睡眠時間は12時間以上（お昼寝含む）とされていますが、阿智村の現状をみると、令和2年度の1歳6か月健診と2歳児相談の結果は、「1日の睡眠時間（昼寝を含む）は12時間以上か」という項目に対して、「はい」と回答した人は1歳6か月児81%、2歳児88%でした。1歳6か月児においては約2割近い子どもたちが成長に必要な睡眠時間がとれていないことが分かりました。

就寝時間については9時以降に寝る幼児が、1歳6か月、2歳とも全体の8割前後いることが分かりました。幼児期から遅寝遅起の傾向がみられました。

この点からも、「よく眠り、よく食べ。体をよく動かす」という成長期の子どもにとって必要不可欠な基本的生活習慣は大きく乱れていることが分かります。子どもの頃の生活習慣は、生涯を通じて大きく影響します。新しい生活が始まるこの時期に、子どもたちの生活習慣を見直してみましょう！！

睡眠の良し悪しは「睡眠時間（量）」と「睡眠の質」で決まります。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。

朝ごはんはどのようなもの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の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、ご飯は粒食を言われ、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。

