

令和7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	木	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 春雨サラダ バナナ	カルシウムトースト 牛乳	エネルギー 538kcal タンパク質 19.6g 脂質 19.8g 塩分 20g	豆腐 豚肉 味噌 ハム じゃこ のり チーズ 牛乳	米 砂糖 春雨 油 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン	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	金	クッキー 牛乳	かぶと型ハンバーグ じゃこ和え すまし汁	こどもの日ゼリー おせんべい	エネルギー 429kcal タンパク質 17.1g 脂質 13.6g 塩分 1.8g	豚肉 じゃこ かまぼこ わかめ	米	もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 えのき
7	水	ビスコ 牛乳	カレーライス まぜっこサラダ オレンジ	カルピスポンチ	エネルギー 536kcal タンパク質 20.4g 脂質 21.3g 塩分 1.9g	豚肉 じゃこ かつお節 乳酸飲料 牛乳	米 油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが みかん 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ バナナ
8	木	クッキー 牛乳	鶏のから揚げ 昆布和え 豆腐の味噌汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 500kcal タンパク質 21.9g 脂質 17.4g 塩分 1.6g	鶏肉 昆布 豆腐 わかめ 味噌 乳酸飲料	米 片栗粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり えのき
9	金	バナナ	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 489kcal タンパク質 21.4g 脂質 13.5g 塩分 20g	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 小松菜
12	月	おせんべい 麦茶	親子丼 チーズラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳	エネルギー 443kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.7g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 卵 ちくわ のり チーズ	米 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ
13	火	クッキー 牛乳	ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 511kcal タンパク質 17.8g 脂質 17.8g 塩分 1.6g	豚肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米 パン粉 油 砂糖 生クリーム	玉ねぎ もやし 人参 黄桃 きゅうり しめじ コーン チンゲン菜 バナナ みかん
14	水	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 530kcal 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 ピーファン 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
15	木	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 19.1g 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
16	金	ビスコ 牛乳	たけのこご飯 のり酢和え 五目スープ	チーズ 果汁	エネルギー 472kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.3g 塩分 2.9g	鶏肉 油揚げ かまぼこ のり チーズ	米 砂糖	たけのこ 人参 しめじ もやし グリーンピース しいたけ 大根 きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ
19	月	おせんべい 麦茶	カレーうどん 小魚サラダ バナナ	ミックス蒸しパン 牛乳	エネルギー 502kcal タンパク質 18.9g 脂質 14.0g 塩分 1.8g	豚肉 じゃこ スキムミルク 卵 牛乳 チーズ ハム	米 うどん 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース バナナ きゃべつ きゅうり
20	火	クッキー 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 新じゃがの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 477kcal タンパク質 19.8g 脂質 15.1g 塩分 2.0g	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 ヨーグルト	米 マーマレード じゃがいも	しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜
21	水	ビスコ 牛乳	肉じゃが シルバーサラダ オレンジ	バームクーヘン 果汁	エネルギー 626kcal タンパク質 20.8g 脂質 21.4g 塩分 1.3g	豚肉 牛乳 しらす干し	米 油 しらたき じゃがいも 春雨 ごま マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース オレンジ もやし きゅうり
22	木	バナナ	鮭のごまみそ焼き 酢の物 豆腐のスープ	怪獣ドーナツ 牛乳	エネルギー 453kcal タンパク質 18.5g 脂質 13.0g 塩分 1.7g	鮭 味噌 わかめ ちくわ 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 バター 油	しょうが きゃべつ きゅうり みかん 玉ねぎ 人参 チンゲン菜
23	金	ヨーグルト	春雨の五目炒め 卵ときのこのスープ バナナ	芋もち 牛乳	エネルギー 452kcal タンパク質 19.7g 脂質 9.7g 塩分 1.8g	豚肉 卵 牛乳	米 春雨 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	もやし ニラ 人参 しめじ えのき 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ
26	月	クッキー 牛乳	タコライス 野菜スープ オレンジ	プリン おせんべい	エネルギー 534kcal タンパク質 19.7g 脂質 20.2g 塩分 1.8g	豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース 人参 チンゲン菜 オレンジ
27	火	おせんべい 麦茶	白身魚の揚げびたし ゆかり和え もやしの味噌汁	ツナ昆布おにぎり 麦茶	エネルギー 446kcal タンパク質 16.5g 脂質 9.7g 塩分 2.3g	ホキ わかめ 味噌 ツナ 昆布 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ
28	水	ビスコ 牛乳	肉団子汁 アスパラサラダ バナナ	バナナの スティックケーキ 乳酸飲料	エネルギー 550kcal タンパク質 22.8g 脂質 18.1g 塩分 1.2g	鶏肉 豆腐 味噌 卵 乳酸飲料	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ もやし アスパラ きゅうり きゃべつ バナナ
29	木	バナナ	シューマイ ナムル ラーメンスープ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 505kcal タンパク質 16.5g 脂質 15.1g 塩分 2.2g	豚肉 青のり じゃこ 牛乳	米 シューマイの皮 ごま油 砂糖 油 ごま 中華麺 ロールパン ホイップクリーム	きゅうり きゃべつ もやし 人参 コーン ニラ
30	金	ヨーグルト	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 555kcal タンパク質 18.2g 脂質 15.0g 塩分 2.2g	鶏肉 卵 牛乳 乳酸飲料	米 バター 砂糖 マヨネーズ ピーファン 小麦粉 マーガリン	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

※ 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7年 4月吉日
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・朝ごはんで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月に発行された「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割前後いることも分かりました。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」→「よく噛む朝ごはんでセロトニン分泌」→「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。

