

日	曜	主食	副食	おやつ	3歳未満児追加献立		材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き		
					10時	副食	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える
1	木	麦ごはん	かみかみハンバーグ ソテー かぼちゃの豆乳みそスープ	マカロニのきな粉和え スキムミルク	牛乳 バナナ		牛ミンチ・豚ミンチ ひじき・豆乳・米みそ スキムミルク・きな粉	麦ごはん・マカロニ	人参・玉ねぎ・キャベツ コーン缶・かぼちゃ・しめじ パセリ
2	金	十穀米	納豆の天ぷら レタス 野菜スープ	みかん あられ いりこ ホワイトミルク	牛乳 キウイ		鶏肉・卵・納豆・青のり スキムミルク・いりこ	十穀米・じゃが芋 あられ	人参・玉ねぎ・キャベツ レタス・セロリー・パセリ みかん
3	土	🍷	ちゃんぽん バナナ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		豚肉・かまぼこ 牛乳	ちゃんぽん麺 ごま油・パン	人参・玉ねぎ・もやし キャベツ・生姜・青ねぎ 干椎茸・バナナ
5	月	麦ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	カレーうどん	牛乳 みかん	わかめ スープ	豚肉・牛肉・わかめ しらす	麦ごはん・すりごま うどん	人参・玉ねぎ・ほうれん草 もやし・ピーマン 生姜
6	火	十穀米	麻婆春雨 トマト 中華風コーンスープ	米粉蒸しパン いりこ スキムミルク	牛乳 キウイ		豚ミンチ・鶏肉・卵 赤みそ・スキムミルク いりこ	十穀米・春雨 ごま油・小豆	人参・玉ねぎ・にんにく 生姜・青ねぎ・たけのこ・トマト 干椎茸・ほうれん草・コーン缶
7	水	麦ごはん	カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	人参ゼリー クッキー 昆布 豆乳	牛乳 オレンジ		鶏肉・ハム・スキムミルク 豆乳・昆布	麦ごはん・じゃが芋 クッキー	人参・玉ねぎ・かぶ パセリ・レモン・カリフラワー グリーンピース
8	木	十穀米	厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁	ふわふわかぼちゃケーキ いりこ スキムミルク	牛乳 バナナ		豚肉・厚揚げ・赤みそ かまぼこ・わかめ 豆乳・スキムミルク・いりこ	十穀米・ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン えのき・かぼちゃ・キャベツ
9	金	麦ごはん	白身魚のケチャマヨソース焼き れんこんの甘辛炒め	かやくごはん	牛乳 みかん	みそ汁	白身魚・わかめ・米みそ 粉チーズ・油揚げ	麦ごはん・じゃが芋	人参・玉ねぎ・れんこん ごぼう・椎茸・ピーマン さやいんげん
10	土	🍷	肉うどん オレンジ	パン 牛乳	牛乳 チーズ		牛肉・牛乳	うどん・パン	人参・玉ねぎ・青ねぎ オレンジ
12	月	十穀米	鮭のごま揚げ ブロッコリー さといものみそ汁	ジャムサンド 飲むヨーグルト	牛乳 りんご		鮭・豆腐・卵 米みそ 飲むヨーグルト	十穀米・食パン 黒ごま・白ごま 里芋・いちごジャム	人参・ブロッコリー・大根 青ねぎ
13	火	麦ごはん	すき焼き きゅうりと大根のカレーマリネ	大学いも 昆布 スキムミルク	牛乳 バナナ	清汁	牛肉・焼き豆腐・かまぼこ スキムミルク・昆布	麦ごはん・黒ごま さつまいも・しらたき	人参・玉ねぎ・きゅうり 白菜・えのき・青ねぎ 椎茸・大根・レモン
14	水	十穀米	和風ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	シリアルスコーン いりこ スキムミルク	牛乳 みかん		白身魚・牛肉・大豆 米みそ・牛乳 スキムミルク・いりこ	十穀米・コーンフレーク じゃが芋	人参・玉ねぎ・セロリー パセリ・にんにく・小松菜 コーン缶・バナナ・干しぶどう

誕生会

行事

23	金	中華風 混ぜご はん	タンドリーチキン トマトとわかめのサラダ チンゲン菜のスープ	マドレーヌ 昆布 スキムミルク	牛乳 チーズ		17 土 発表会 23 金 誕生会		
----	---	------------------	--------------------------------------	-----------------------	-----------	--	----------------------	--	--

12月給食だより

よくかんで食べよう！

「ひみこ(卑弥呼)のは(歯)がいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？これは、よくかんで食べることの効能を説明した標語です。古代米は硬く、弥生時代の人の食事は嚙む回数が現代人の6倍だったといわれています。女王・卑弥呼も、しっかりかんで食べていたのではという考えからこの標語が作られました。

時代が進むにつれて食べるものが軟らかくなってきたことや、早食いになってきたことなど、かまない要因は様々ありますが、よくかんで食べることは、体に良いことがたくさんあります。



ひ	肥満予防 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します		は	歯の病気予防 唾液が分泌され、口の中をきれいにします	
み	味覚の発達 よく噛んで食べることで、味や食感が楽しめます		が	がんの予防 唾液中の酵素には、発がん物質の毒性を弱める作用があるといわれています	
こ	言葉の発音がはっきり 口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情も豊かになります		い	胃腸快調 消化酵素がたくさん出て、消化吸収されやすくなります	
の	脳の発達 脳細胞の働きが活発になり、子どもの知育に役立ちます		ぜ	全力投球 力を入れたいとき歯を食いしばることで力が湧きます	

よくかんで食べるポイント

かみごたえのあるものを積極的に食べましょう

- ・根菜類、豆類、小魚などかみごたえのあるものを毎日の食事に取り入れましょう。
- ・ケーキやプリンなどのやわらかいお菓子や麺類はほどほどに。

調理方法を工夫してみましょう

- ・食材を少し大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。

適量を口の中に入れてかみましよう

- ・一度にたくさんの量を口に入れてしまうとよくかむことができません。
- ・お茶や汁物で流し込まないようにしましょう。

一口30回かむことを目標にしてみましょう

- ・よくかむ習慣を身につけましょう。



食品による子どもの窒息・誤嚥に注意

発達の個人差が大きい時期なので、与える食品の形状やかたさ、見守るための環境に十分な配慮が必要です。

窒息を起こしやすい食品

- ・丸くてつるつとしていもの…ミニトマト、ぶどう、あめなど
- ・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの…もち、パン類など
- ・かたくて噛み切りにくいもの…りんご、肉類、いか、えび、貝類など
- ・豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。



- ・食べることに集中させる
- ・水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
- ・食品を食べやすい大きさにして、よく噛んで食べさせる
- ・口の中に食品があるときはしゃべらせない
- ・あおむけに寝た状態や、歩きながら、遊びながら、食品を食べさせない
- ・食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない
- ・年長の子どもの乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する

《参考ホームページ》

- ・食品による窒息 子どもを守るためにできること (日本小児科学会)
- ・消費者庁