



献立表

| 日付 | 献立名 | 主な材料名 | | | おやつ (◎は10時、○は午後おやつ) |
|-----|---------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1木 | ちゃんぽんめん 揚げシューマイ フルーツミックスゼリー | ゆで中華めん 油、ごま油 | 豚肉 えび 豚肉しゅうまい | もやし、たまねぎ キャベツ、しめじ にんじん、ねぎ コーン | ◎スティックチーズ ○蒸しパン |
| 2金 | 枝豆ごはん さつまい 白身魚のフリッター ほうれん草のごま和え | 米 さつまいも 油 砂糖 | 豚肉 白身魚 | えだまめ、だいこん ごぼう、にんじん ねぎ、しいたけ ほうれん草、もやし | ◎たまごボーロ ○フルーチェ |
| 5月 | 黒パン 牛乳 スコッチエッグ グリーンサラダ 果物(みかん) | 黒パン ドレッシング | 牛乳 月見スコッチエッグ | ブロッコリー アスパラガス キャベツ、きゅうり みかん | ◎ビスケット ○おむすびポンせんべい |
| 6火 | 煮込みうどん 厚焼き卵 カルシウムヨーグルト | ゆでうどん さといも | 豆腐 鶏肉 厚焼き卵 ヨーグルト | だいこん、しめじ こまつな、にんじん ねぎ | ◎ソフトせんべい ○ボムドカップトマトグラタン |
| 7水 | ごはん、ふりかけ なめこみそ汁 豚チーズ巻きカツ 根菜の煮物 | 米 さといも 油 砂糖 | 豆腐 豚肉チーズ巻きカツ 凍り豆腐 | なめこ、ねぎ にんじん、だいこん ごぼう、しめじ いんげん | ◎ヨーグルト ○ホットケーキ |
| 8木 | ホットドッグ コーンスープ チキンのサラダ 果物(バナナ) | ドッグパン ドレッシング | ウインナーソーセージ 牛乳 鶏ささ身 | ブロッコリー キャベツ、にんじん カリフラワー バナナ | ◎えびせん ○ふかし芋 |
| 9金 | しょうゆラーメン 野菜豆腐ナゲット フルーツ杏仁 | ゆで中華めん 油、ごま油 | 野菜豆腐ナゲット 豚肉 | もやし、しめじ ほうれん草、ねぎ キャベツ、にんじん | ◎ウエハース ○肉まん |
| 13火 | ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ | 米 さといも じゃがいも マヨネーズ、油 | 豚肉 豆腐 さば ハム | だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ しいたけ きゅうり、にんじん | ◎スティックチーズ ○蒸しパン |
| 14水 | お弁当の日 | | | | ◎ビスケット ○焼きドーナツ 幼児牛乳 |
| 15木 | 照焼きチキンバーガー 牛乳 花野菜サラダ 果物(りんご) | バーガーパン ドレッシング 油 | 鶏肉 ハム 牛乳 | カリフラワー キャベツ、コーン アスパラガス にんじん、りんご | ◎たまごボーロ ○焼きおにぎり |
| 16金 | ナポリタン 牛乳 ほうれん草のサラダ | スパゲティ(ゆで) 油、バター ドレッシング | ベーコン ツナ油漬 | たまねぎ、にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ | ◎ゼリー ○ホットケーキ |
| 19月 | ごはん 鶏肉と冬野菜のみそ汁 きびなごのかりかりフライ ひじきの煮物 | 米 さといも 油、ごま油 砂糖 | きびなご 鶏肉 油揚げ | はくさい、にんじん かぶ、しめじ ひじき、しいたけ | ◎ソフトせんべい ○原宿ドック |
| 20火 | 黒パン マカロニスープ ハンバーグ チーズサラダ | 黒パン マカロニ ドレッシング 油 | ハンバーグ ベーコン チーズ | キャベツ、たまねぎ ブロッコリー にんじん、ブルーベリー マッシュルーム | ◎ウエハース ○ふかし芋 |
| 21水 | かぼちゃ天ぷらうどん アジ入りさつま揚げ ミルクプリン | ゆでうどん 油 | 鶏肉 さつま揚げ | かぼちゃ、ねぎ ほうれん草 しいたけ | ◎ビスケット ○おむすびポンせんべい |
| 22木 | カレー丼 幼児牛乳 マヨネーズ和え | 米 じゃがいも マヨネーズ 油 | 豚肉 牛乳 | ブロッコリー たまねぎ、にんじん コーン | ◎えびせん ○バナナスティック ケーキ |

献立表

| 日付 | 献立名 | 主な材料名 | | | おやつ (◎は10時、○は午後おやつ) |
|-----|-----------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 23金 | お弁当の日 | | | | ◎ソフトせんべい ○ミニたい焼き 幼児牛乳 |
| 26月 | 焼きそば わかめスープ カルシウムヨーグルト | 焼きそばめん 油、ごま油 | 豚肉 豆腐 ヨーグルト | キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン しめじ、ねぎ、わかめ | ◎スティックチーズ ○蒸しパン |
| 27火 | さつま芋ごはん すまし汁 つくね焼き はるさめサラダ | 米 さつまいも マヨネーズ はるさめ、油 | 鶏ひき肉 豆腐 ハム | こまつな、ねぎ キャベツ、にんじん きゅうり | ◎ヨーグルト ○ホットケーキ |
| 28水 | 食パン、ジャム 牛乳 豚肉コロケ イタリアンサラダ 果物(みかん) | 食パン ドレッシング 油 | 牛乳 豚肉コロケ 鶏ささ身 | カリフラワー ブロッコリー キャベツ アスパラガス にんじん、みかん | ◎たまごボーロ ○焼きおにぎり |

平均栄養量(給食のみ) エネルギー 421kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.4g 塩分 1.7g

* 材料の都合で、献立の変更もあります。ご了承ください。

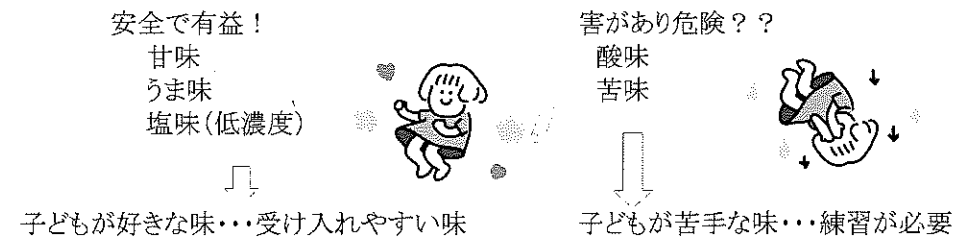
正しい味覚を育てよう

子どもの好き嫌い。実はそのメカニズムは極めて動物的です。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か!」「危害がないか!」を味覚で検知しています。子どもたちが健康に生きるためには、「正しい味覚」を育てることがとても大切です。

★子どもの好き嫌いのメカニズム

1. 生まれながらの「好き」「嫌い」

味の種類は、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」を基本に構成されています。甘味は、エネルギー源となる糖質から得られる味。糖質は脳の唯一の栄養源で人にとって、とても重要。私たちは甘味を手掛かりに糖質をたくさん含む食べ物を摂取しています。うま味も、生命を維持するために必要なたんぱく質やDNA等の材料となる大切なものです。一方、酸味や苦味は私たちに腐敗や毒性など、人体に害をもたらす危険性があるものです。



2. 身を守る防衛本能から「新しいもの」を避ける

人は穀類、魚や肉、野菜などいろいろな食品から必要な栄養素、栄養量を摂取していますが、食べ物の中には毒を持つものもあり、食べることで健康を害することがあります。そのため、人間には身を守るために、今まで経験したことがない食べ物は避けるという行動が備わっています。このような行動は、2~6歳児でよく起こること、また個人差があることが知られています。

乳児...恐怖心がない 幼児...個人差がある



3. 嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」

食べた物が原因で体調を崩した経験があると、その食べ物を本能的に避けようとする場合があります。これは、「食物嫌悪学習」と呼ばれ、食後に腹痛や吐き気やじんましん等を起こした経験があるものを嫌いになってしまう傾向があると言われています。食事とは別の原因で嘔吐しても、さかのぼって食べた物と自動的に結びつけられます。