



11月 給食だより 献立表



令和6年度11月発行 第四吉備保育園

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1	金	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ 中華おこわ 鶏肉のから揚げ みかん ごま塩サラダ ビーフンスープ		牛菓 乳子	652.0 (516.7)
15	金	牛菓 乳子	さばの生姜煮 彩野菜の和え物 手作りふりかけ バナナ		牛 乳 さつまいもスティック	606.0 (505.0)
2 16	土	牛菓 乳子	豚汁うどん 青菜の磯和え もも缶		牛菓 乳子	500.6 (477.1)
18	月	牛菓 乳子	千草焼き もやしの和え物 みそ汁		牛 乳 ふかしいも	572.8 (479.6)
5 19	火	牛菓 乳子	そばろ井 みかん おじゃがとじゃこのおかかあえ		牛 乳 お麩のラスク	612.0 (510.0)
6 20	水	牛菓 乳子	きのこシチュー コールスローサラダ りんご		牛 乳 きな粉蒸しパン	640.8 (534.0)
7 21	木	牛菓 乳子	チキン南蛮 パイン缶 キャベツとコーンの和え物		牛 乳 うの花チヂミ	569.0 (480.7)
8 22	金	牛菓 乳子	さごしの照り焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁		牛 乳 小倉サンド	623.6 (495.1)
9	土	牛菓 乳子	八宝めん 焼きポテト パイン缶		牛菓 乳子	471.9 (455.6)
11 25	月	牛菓 乳子	五目煮 小松菜とツナの和え物 もも缶	ちりめんごはん	牛 乳 プレーンケーキ	641.0 (553.3)
12 26	火	牛菓 乳子	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの塩ゆで さつまいものきなこサラダ ひじきふりかけ		牛 乳 牛乳もち	632.4 (527.0)
13 27	水	牛菓 乳子	厚揚げと大根のそばろ煮 白菜の塩昆布和え 小魚三杯酢		牛 乳 ツナとごまのおにぎり	654.0 (545.0)
14 28	木	牛菓 乳子	豆乳ミートグラタン わかめスープ りんご		牛 乳 ひじきクッキー	637.2 (531.0)
29	金	牛菓 乳子	手作りがんもどき 五色あえ きざみ昆布のじゃこ煮		牛 乳 シュガートースト	600.3 (501.6)
30	土	牛菓 乳子	カレーうどん キャベツのごま酢あえ パイン缶		牛菓 乳子	518.4 (491.4)

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。柿や梨、りんごなど秋の果物が実り、食欲も増してくる時期ですね。規則正しいリズムでしっかりと食事を取り、寒さに負けないよう身体を動かして体力をつけましょう。

●子どもの食べる意欲を育てよう●

子どもが毎日楽しくおいしいと言いながらごはんを食べてくれると嬉しいですね。しかし、実際は1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、しっかりと栄養を摂れているかと心配になる方もいると思います。子どもの発達を理解し、子どもの成長に合わせた食事を工夫してみましょう。

子どもが集中できる環境づくり

子どもは気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは言葉を理解して行動したり、気持ちを変えたりすることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身につけられるようにするのが効果的です。



初めてのものは食べ慣れた食器で提供する

子どもには、初めての物を避けるという防御反応が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるような工夫が必要です。



いただきます・ごちそうさまの感謝の気持ちを育む

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと行うことで、自然と食材や作ってくれた人への感謝の気持ちが芽生えていきます。しっかり声に出してあいさつを行いましょう。

▼▼▼さつまいもは食物繊維が豊富▼▼▼

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多く取る、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう。

選び方のポイント → 皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形でずっしりと重みがあるものがよいでしょう。ひげ根が生えたままのものは、繊維が多く筋っぽい場合が多いので、避けましょう。

