

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌  
11月 予定献立表 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

|        | 月曜日  | 火曜日                                      | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日   |                                  |         |
|--------|--|--|---|--|---|---|----------------------------------|---------|
| 午前のおやつ | 11月8日はいい歯の日。<br>1 (い) 1 (い) 8 (は) の語呂合わせをもとに設定されました。<br>いい歯＝丈夫な歯をつくるために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。<br>カルシウムは、骨と歯を作るために必要な栄養素で、子供のころから少しずつ体に蓄えられます。 |  |   | 牛乳・乳製品をとりましょう！<br>カルシウムは小魚や大豆製品、野菜にも多く含まれますが、牛乳や乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。<br>1日200ml～400mlを目標にとりましょう。 |   |  | 1                                | Feウエハース |
| 昼食     |  |  |   |  |   |   | キsspibinpan<br>豆腐スープ<br>いんげんの和え物 |         |
| 3時のおやつ |  |  |   |  |   |   | かりんとう<br>パイン缶 ミルク                |         |
| 午前のおやつ | 3  | 4  | 5   | 6  | 7   | 8   |                                  |         |
| 昼食     | ぶんかひ<br>文化の日   | 秋野菜カレー<br>小松菜とコーンのごま和え<br>カップdeヤクルト      | ごはん<br>貝だくさんみそ汁<br>白身魚の西京焼き<br>千切り大根のサラダ        | ごはん<br>みそ汁 (じゃが芋白菜)<br>鶏手羽元のさっぱり煮<br>ポパイサラダ  | 麦ごはん<br>みそ汁 (キャベツかぼちゃ)<br>スルルーの南蛮漬け<br>ひじきの白和え パイン缶 | ケチャップ風味焼きそば<br>ごぼうサラダ<br>梨<br>ミルク   |                                  |         |
| 3時のおやつ |  | フライビーンズ<br>ミルク                           | みかんゼリー<br>ミルク                                   | トライアングル<br>ミルク   | はとむぎおこし<br>バナナ 牛乳                                   | おにぎり (じゃこおかか)<br>お茶・麦茶  |                                  |         |
| 午前のおやつ | 10   | 11                                       | 12  | 13   | 14  | 15  |                                  |         |
| 昼食     | ぶどうゼリー   | バナナ                                      | 焼き芋   | 棒チーズ   | 豆乳ウエハース   | こざかなせんべい  |                                  |         |
| 3時のおやつ | マージンごはん<br>みそ汁 (大根長ねぎ)<br>豚のみそ炒め<br>いんげんごまマヨ和え   | 麦ごはん<br>レバーのみそ汁<br>オムレツ<br>小松菜のおかかソテー    | ごはん<br>みそ汁 (白菜しめじ)<br>豚こまの照り焼き<br>ほうれん草としめじのソテー | ごはん<br>味噌汁 (じゃが芋えのき)<br>白身魚のくわ茶焼き<br>大豆サラダ   | ごはん<br>みそ汁 (えのきほうれん草)<br>のり塩から揚げ<br>もやしのナムル         | コッペパン<br>おいもシチュー (白菜)<br>もやし中華風和え物<br>ヨーグルト   |                                  |         |
| 3時のおやつ | ジャムサンド (マールド)<br>ミルク   | きな粉クッキー<br>ミルク                           | もずくのヒラヤーチー<br>ミルク                               | いちごマフィン<br>ミルク   | タンナファクルー<br>バナナ ミルク                                 | ツナマヨおむすび<br>お茶・麦茶   |                                  |         |
| 午前のおやつ | 17   | 18                                       | 19  | 20   | 21  | 22  |                                  |         |
| 昼食     | カルシウムせんべい  | 胚芽ビスケット                                  | バナナ   | 豆乳ウエハース  | ルヴァン  | マリービスケット  |                                  |         |
| 3時のおやつ | ひき肉カレー<br>ブロッコリー土佐和え<br>きになる野菜ジュース   | ごはん<br>みそ汁 (麩わかめ)<br>ポークピカタ<br>ほうれん草の白和え | ごはん<br>イナムドゥチ<br>麩チャンプルー<br>もずく和え みかん缶          | ごはん<br>味噌汁 (冬瓜厚揚げ)<br>鮭のグラタン風<br>ブロッコリーのサラダ  | お子様ランチ<br>キャベツのスープ<br>とんかつ 黄桃<br>スタミナサラダ            | ミートサンド<br>ポテトサラダ<br>オレンジ<br>ミルク   |                                  |         |
| 3時のおやつ | ごまフレーク<br>りんご ミルク  | クラッカーサンド (ハイチズ)<br>梨 ミルク                 | アップルポテト<br>ミルク                                  | もちもちボールドーナツ<br>ミルク   | チーズケーキ<br>牛乳  | おにぎり (ごまみそ焼き)<br>お茶・麦茶  |                                  |         |
| 午前のおやつ | 24   | 25                                       | 26  | 27   | 28  | 29  |                                  |         |
| 昼食     | ふりかえきゅうじつ<br>振替休日<br>きんろうかんしゃひ<br>(勤労感謝の日)   | 麻婆豆腐丼<br>わかめスープ<br>ベイクドかぼちゃ<br>パイン缶      | ミートソーススパゲティ<br>じゃが芋とコーンのスープ<br>キャベツのサラダ         | ごはん<br>みそ汁 (豆腐人参)<br>さばのキムチ風味揚げ<br>白菜の和え物  | ポークカラंगा (ケニア)<br>いんげんとじゃこのソテー<br>オレンジジュース          | 牛丼<br>コールスローサラダ<br>バナナ<br>ミルク   |                                  |         |
| 3時のおやつ |  | サーターアランダギー (ごま)<br>ミルク                   | 味噌おむすび<br>ゆでとうもろこし ミルク                          | 豆乳くずもち<br>ミルク  | お米de国産さつまいもと栗のタルト<br>ミルク                            | トースト (バターシュガー)<br>豆乳 (フルーツ味)  |                                  |         |

# 給食だより11月号

## 子どもの「食べたい気持ち」を引き出す工夫

冬が近づくと、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の願いです。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識することで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

### ★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくらう

食べる意欲の原点は、何といても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育てるためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

#### ＜早寝・早起き・朝ごはん＞

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながる可能性があります。



#### ＜日中は思いっきり体を動かそう！＞

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



#### ＜間食は時間と量を決めて＞

おやつ（間食）は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



### ★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。



| ポイント       | 具体的な工夫   |
|------------|--|
| 食事場所と道具    | いつも同じ場所（食卓）に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。                   |
| 誘惑をシャットアウト | 食事時は、テレビや動画は消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。               |
| 正しい姿勢で     | 足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくらうの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかりと噛むことができ、消化も助けます。        |
| 心地よい気温・湿度  | 快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めるのと体がこわばり、食事が進まないこともあります。                  |
| 穏やかな雰囲気    | 大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。 |

### ★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前の一連の「お決まりの行動（ルーティン）」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。

#### お片付け



#### 準備



#### 身支度



### ★子どもの「今」に合わせた量と形態

#### 「完食できた！」の達成感を



「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて「いる！」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

#### 発達に合った調理形態で！



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

| 日付      | 材 料 名<br>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)  |  |  |
|---------|--|--|--|
|         | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になる物  | 体の調子を整えるもの   |
| 1<br>土  | 胚芽米、押麦、油、砂糖、ごま油、有塩バター、白照りごま  | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇加工乳、カットわかめ                                   | コーン缶、もやし、ほうれん草、いんげん(冷凍)、にんじん、長ねぎ   |
| 4<br>火  | 胚芽米、じゃがいも、〇さつまいも、〇油、〇片栗粉、〇砂糖、押麦、白照りごま、砂糖、小麦粉                           | 含ひき肉、〇大豆(ゆで)、〇加工乳  | 小松菜、玉ねぎ、人参、〇人参、なす、にんじん、コーン缶、エリンギ、しめじ   |
| 5<br>水  | 胚芽米、〇グラニュー糖、砂糖、ごま油、三温糖、新玄、◎カルシウムウエハースいちご                               | キングフィレ(切り身・骨なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、〇加工乳                           | 大根、きゅうり、人参、山東菜、千切り大根(乾)、〇レモン果汁   |
| 6<br>木  | 胚芽米、〇サンドイッチ用食パン(卵不使用)、じゃがいも、〇無塩バター、〇小麦粉、〇三温糖、三温糖、マヨネーズ、新玄              | 鶏手羽元、〇卵、シーチキン、〇クリームチーズ、〇加工乳、鶏ささ身                             | ほうれん草(冷凍・国産)、白菜、トマト、コーン缶、ねぎ  |
| 7<br>金  | 米、油、押麦、小麦粉、砂糖、ねりごま、片栗粉、三温糖、すりごま(白)、新玄                                  | スルルー(きびなご)、豆腐、〇牛乳(興産 成分無調整)、キングフィレ(切り身・骨なし)                  | 栗がほちや、キャベツ、人参、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき、〇バナナ、レモン果汁   |
| 8<br>土  | 沖縄そば種(ゆで)、〇胚芽米、マヨネーズ、油、白照りごま、すりごま(白)                                   | 豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、〇しらす干し、かにかまぼこ、加工乳、〇焼きのり                  | 梨、キャベツ、千切りごぼう、玉ねぎ、人参、太もやし、きゅうり、ピーマン  |
| 10<br>月 | 胚芽米、〇食パン(8枚切り)卵不使用、マージン(もちきび)、マヨネーズ、グラニュー糖、油、すりごま(白)                   | 豚Bロース スライス、〇加工乳、わかめ(乾)                                       | 大根、いんげん(冷凍)、〇マーマレード、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ  |
| 11<br>火 | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、押麦、油、〇粉糖、新玄                                   | 卵、含ひき肉、グーヤー(豚うで肉)、豚レバー、〇卵、保育乳(調理用)、〇きな粉、〇加工乳、豆腐              | 小松菜、人参、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、にら、◎バナナ   |
| 12<br>水 | 胚芽米、◎焼き芋、〇小麦粉、油、〇油、片栗粉、砂糖、新玄   | 豚Bロース スライス、〇塩抜きもすく、〇卵、油揚げ、〇スライスハム(卵不使用)、〇加工乳                 | ほうれん草(冷凍・国産)、白菜、しめじ、〇人参、〇キャベツ、〇にら、ねぎ   |
| 13<br>木 | 胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、マヨネーズ、パン粉、〇有塩バター、オリーブ油                             | キングフィレ(切り身・骨なし)、〇卵、大豆水煮、粉チーズ、〇牛乳、〇加工乳、わかめ(乾)、◎梅チーズ           | きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ、にんにく、パセリ  |
| 14<br>金 | 胚芽米、油、押麦、片栗粉、小麦粉、ごま油、〇グラニュー糖、新玄  | 鶏もも肉(皮付き)、シーチキン、〇加工乳、あおのり                                    | もやし、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、えのきたけ、人参、ねぎ、〇バナナ、にんにく、しょうが   |
| 15<br>土 | 〇胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、さつまいも、マヨネーズ、〇マージン(もちきび)、有塩バター、砂糖、ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール) | 調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、〇シーチキン、〇味付のり、ヨーグルト60g                         | もやし、白菜、小松菜、玉ねぎ、にんじん、人参、いんげん(冷凍)  |
| 17<br>月 | 胚芽米、じゃがいも、〇白照りごま、〇黒照りごま、〇チョコクリスピー、〇コーンフレーク(フレーク)、〇マーガリン、油、小麦粉          | 含ひき肉、〇加工乳  | 〇りんご、玉ねぎ、ブロッコリー(冷凍)、人参   |
| 18<br>火 | 胚芽米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、有塩バター、重型紙、すりごま(白)、新玄                                  | 豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、卵、シーチキン、〇クリームチーズ、〇加工乳、わかめ(乾)                  | 〇梨、ほうれん草(冷凍・国産)、人参   |
| 19<br>水 | 胚芽米、〇さつまいも、〇砂糖、〇無塩バター、三温糖、新玄   | グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもすく、豚三枚肉(皮なし)、カステラかまぼこ、ベーコン、車麩、〇加工乳、プリンセスウインナー | 大根、キャベツ、〇りんご、イナムドッチ用切りこんにやく、きゅうり、太もやし、玉ねぎ、レモン果汁、にら、干し椎茸、◎バナナ                                       |
| 20<br>木 | 胚芽米、〇ホットケーキ粉、〇タピオカでん粉、〇揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、〇三温糖、油、新玄                         | 生鮭(切り身・骨無し)、〇絹ごし豆腐、保育乳(調理用)、生クリーム、〇牛乳、びざ用チーズ、シーチキン、〇きな粉、〇加工乳 | ブロッコリー(冷凍)、冬瓜、玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、しめじ、ねぎ   |
| 21<br>金 | 胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、油、三温糖、ごま油、新玄   | 牛乳、豚Bロース、卵、大豆水煮、シーチキン、ベーコン、スキムミルク(粉末)、〇牛乳(興産成分無調整)           | キャベツ、レタス、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ  |
| 22<br>土 | 〇胚芽米、コッペパン(切り込み入り)、じゃがいも、マヨネーズ、〇白照りごま、〇砂糖、油、砂糖、〇ごま油、卵なしパン(又は超熟ロール)     | 含ひき肉、卵、ツナ油漬、加工乳  | オレンジ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶(カット)、きゅうり、トマトピューレ   |
| 25<br>火 | 胚芽米、〇小麦粉、〇三温糖、〇揚げ油、〇マーガリン、油、三温糖、〇黒照りごま、片栗粉                             | 豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇加工乳、カットわかめ                                       | 栗がほちや、玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、にんじん、長ねぎ  |
| 26<br>水 | 〇胚芽米、スバゲティ(1.6mm)、じゃがいも、ごまドレッシング、〇三温糖、オリーブ油、三温糖                        | 含ひき肉、牛乳、〇シーチキン、〇味付けのり、◎ヨーグルト60g                              | 〇とうもろこし(冷凍)3cmカット、クリームコーン缶、玉ねぎ、キャベツ、トマトピューレ、人参、トマト水煮缶(カット)、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、コーン缶、パプリカ(黄)、ピーマン、ねぎ |
| 27<br>木 | 胚芽米、〇粉黒糖、揚げ油、〇手すく、〇タピオカでん粉、小麦粉、新玄                                      | 〇調製豆乳、さば(切り身/骨なし)、豆腐、卵、〇きな粉、〇加工乳                             | 白菜、人参、きゅうり、しめじ、ねぎ  |
| 28<br>金 | 胚芽米、ごま油、油  | 豚Bロース スライス、〇加工乳、しらす干し(半乾燥)                                   | 玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)、スライスマッシュルーム水煮、しめじ  |
| 29<br>土 | 胚芽米、〇食パン(6枚切り)卵不使用、マヨネーズ、〇グラニュー糖、〇有塩バター、砂糖、三温糖                         | 牛ロース薄切り、加工乳、〇豆乳(フルーツ味)                                       | キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん(冷凍)、にんじん、バナナ   |

