



園長	栄養士

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄養価	
		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	調味料	3時おやつ			
20 (火)	タンメン 大根とツナの煮付け ヤクルト80	生中華めん、砂糖、 ごま油	ヤクルト300、 豚肉(肩)こま、ツ ナ油漬缶	だいこん、もやし、オ レンジ天然果汁、キャ ベツ、みかん缶、にん じん、ねぎ、コーン 缶、にら、いんげん、 かんてん	しょうゆ、食塩	乳飲料 オレンジゼリー 塩せんべい		エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 111 mg	
21 (水)	マーボー丼 ポテトスープ バナナ	米、じゃがいも、ホ ットケーキ粉、三 温糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛 みそ)、豚肉(肩) こま、卵	バナナ、にんじん、た まねぎ、だれのこ、ね ぎ、しいたけ、にら、 にんにく、しょうが こま、豚	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳100 牛乳150 焼きドーナッツ		エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 303 mg	
22 (木)	にんにくチャーハン 冬野菜ポトフ ベビーチーズ	米、さといも、ホッ トケーキ粉、黒砂 糖、ごま油	牛乳、鶏もも 肉、ツナ油漬 缶、チーズ、ウ インナー	たまねぎ、だいこん、 にんじん、カリフラ ワー、れんこん、しめ じ、かぶ・葉、ピーマ ン、にんにく	食塩、しょうゆ	乳飲料 牛乳150 蒸しパン・黒糖		エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 422 g	
23 (金)	《誕生会》 ごま塩ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ シルバーサラダ	米、はるさめ、油、 片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ハ ム	いちご、もやし、にん じん、きゅうり、コー ン缶、カットわかめ、 しょうが、にんにく	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、酢、食塩、 酒	牛乳100 牛乳150 いちご 塩せんべい		エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 223 mg	
24 (土)	《お弁当の日》	ホットケーキ粉、三 温糖	牛乳、卵			乳飲料 牛乳150 焼きドーナッツ		エネルギー 210 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 7.6 g カルシウム 207 mg	
26 (月)	わかめごはん 肉じゃが みそ汁 ベビーチーズ	米、じゃがいも、 ロールパン、しらた き、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩 ロース)、チー ズ、米みそ(淡 色辛みそ)、生 揚げ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、い ちごジャム、さやえん どう、カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 食塩	牛乳100 牛乳150 パン・ロールパン (いちごジャム)		エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 28.5 g カルシウム 415 mg	
27 (火)	クリームスパゲティ 切干大根のバリバリサラダ 給食用みかんジュース	スパゲティ、米、 小麦粉、砂糖、三温 糖、ごま油	ツナ油漬缶、 ベーコン、あさ り、脱脂粉乳、 バター、ごま	野菜ジュース、たまねぎ、 もやし、にんじん、しめ じ、コーン缶、きゅうり、 エリンギ、切り干しだい こん、ほしのり、パセリ	酢、しょうゆ、 食塩	乳飲料 のり巻き		エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 147 mg	
28 (水)	ごはん 赤魚の香味揚げ 納豆ほうれん草 みそ汁	米、油、片栗粉、三 温糖	牛乳、あかう お、米みそ(淡 色辛みそ)、納 豆、かつお節	かぼちゃ、もやし、ほ うれんそう、たまね ぎ、にんじん、切り干 しだいこん、にんにく	煮干だし汁、 しょうゆ	牛乳100 牛乳150 カステラ		エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 261 mg	

献立の平均栄養価	以上児	エネルギー580Kcal	蛋白質 22.8g	カルシウム 268mg	脂質 17.5g	鉄分 2mg	食物繊維 4.5g	塩分 3.5g
	未満児	エネルギー 525Kcal	蛋白質 20.4g	カルシウム 279mg	脂質 15.7g	鉄分 2mg	食物繊維 3.8g	塩分 2.9g

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。

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、酸味や苦みは私たちに腐敗や毒性など、人体に害をもらたす危険性があるものです。

安全で有益!

甘味
うま味
塩味(低濃度)

子どもが好きな味・・・
受け入れやすい味



害があり危険??

酸味
苦味



子どもが苦手な味・・・練習が必要



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・・・恐怖心が少ない

幼児・・・個人差がある



食べずに
大人になると
食わず嫌いに!

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されています。食事とは別の原因でおう吐しても、避けて食べた物と自動的に結びつけられます。

*食べることを勇気づける言葉かけを

人は、「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。

「季節のトマトは甘くておいしいね!」

「栄養がたくさん入って元気になるよ!」

というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、健康な食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てる上で効果があります。