

給食だより 11月号

社会福祉法人 雅福社会
松島こども園



11月8日はゴロ合わせで「いい歯の日」です。こどもたちに噛む大切さと、噛む力を身に付けて欲しいという思いで、毎月カミカミ献立を実施しています。丈夫な歯になるよう日頃の食事からよく噛んで食べましょう！ご家庭でのお声かけもよろしくお願いします。

また、11月23日は勤労感謝の日です。働くすべての人に感謝する日であり、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされています。食事のするときの挨拶「いただきます」は、肉・魚・野菜、生きていたもののいのちをいただくことに感謝し、それを育ててくれた生産者、料理してくれた人など食に携わる人に感謝する気持ちを表す言葉です。あらためてこの言葉の意味を親子で確認し、「いただきます」を心を入れて言えるといいですね。



カミカミ献立とは!?



★毎月「カミカミ献立」といって、魚(ワカサギやキビナゴ)やお肉、野菜(ゴボリ等の根菜類)といった歯ごたえが良い食材やよく噛んで欲しい食材を使用して献立を提供しています。1口30回噛むことを目標に意識して噛んでみましょう！

※球体食材への提供方法について

プチトマト、チーズキャンディー等の球形状の食材は、誤嚥により気道をふさぐ危険があるので、給食ではカット、または代替えして提供しております。
例) ○プチトマト⇒カットトマトへ
○チーズキャンディー⇒スティックチーズへ代替えなど。ご理解の程、宜しくお願いします。

【ひみこのはがーせ】



- ① …肥満防止、よく噛むことで満腹中枢が刺激されます
- ② …味覚の発達、よく噛むことで味わって食べることができる
- ③ …言葉の発音がはっきりする、口のまわりの筋肉が発達します
- ④ …脳の発達、よく噛むことで脳神経も刺激されます
- ⑤ …歯の病気予防、唾液がたくさん出ると虫歯が予防されます
- ⑥ …がんの予防、唾液がたくさん出ることで免疫もUP
- ⑦ …胃腸の動きをよくする、よく噛むことで消化酵素もたくさん出て、消化にも良い
- ⑧ …全力投球、よく噛むことであごが発達し、踏ん張る力がつきます



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

★11月24日は(いい日本食の日)です。

本園では和食の日になんで11月24日に和食献立を提供します。



日本食は米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成で世界中からも健康食として注目されています。

「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となると良いですね。



11 月予定幼児食献立表

松島こども園 作成者:上原典恵

| 昼食 | おやつ | 赤(血や肉になるもの) | 黄(熱や力になるもの) | 緑(体調を整えるもの) |
|--|-------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| 枝豆ごはん ハヤシライス 野菜サラダ もずくスープ 果物 | くずもち 牛乳 | 枝豆 豚ロース 牛乳 きな粉 もずく | 白米 芋くず 黒糖 砂糖 ハヤシチュルー | しめじ 玉ねぎ キャベツキュウリ果物 ビーマン人参 白菜 ニラ 赤ビーマン |
| 麦ごはん 白身魚フライ スパサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 | 紅イモケーキ 牛乳 | 赤魚 大豆 牛乳 卵 ゴマ 油揚げ 牛乳 | 白米 押し麦 ハン粉 バター サラスバ 紅イモ 砂糖 | 玉ねぎ 人参 黄ビーマン 果物 キュウリ ほうれん草 ネギ |
| あわごはん 回鍋肉 中華和え 豆苗かき玉スープ 果物 | ゴマクッキー 牛乳 | 豚肉 ウィナー 牛乳 卵 ちくわ わかめ | 白米 あわ 小麦粉 ゴマ 砂糖 バター | 玉ねぎ キュウリ 果物 ビーマン 赤ビーマン豆苗 キャベツ |
| 肉野菜そば 金時豆の甘煮 きゅうりのツナ和え 果物 | ふりかけおにぎり お茶 | 豚肉 金時豆 ツナ | 沖縄そば 白米 黒糖 砂糖 油 | キャベツ 玉ねぎ 果物 もやし 人参 にら キュウリ |
| 豚丼 中華スープ 果物 | ウエハース プルーン 牛乳 | 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳 | 白米 あわ ゴマ油 油 ウエハース | 玉ねぎ 人参 白菜 にら 小松菜 果物 |
| 【かみ献立】ひじきの炊き込みごはん ちくわと野菜のかき揚げ イナムドゥチ 果物 | スノーボール 牛乳 | ツナ 卵 カスターマホコ ひじき 豚ロース ちくわ 牛乳 | 白米 砂糖 バター こんにやく 小麦粉 片栗粉 油 | 人参 しいたけ 玉ねぎ ネギ 果物 |
| 麦ごはん 鮭の塩焼き 果物 ひじき炒め 小松菜のみそ汁 | ゴマケーキ 牛乳 | 鮭 ひじき ゆで大豆 卵 豚肉 油揚げ | 白米 砂糖 押し麦 黒ゴマ 油 小麦粉 バター ホットケーキミックス | 人参 ニラ エノキ 小松菜 果物 |
|  お 弁 当 会  | | | | |
| ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ 果物 | いりこ菜おにぎり お茶 | ウィナー ひじき しらす | スパゲティー オリーブオイル 砂糖 白米 コーン バター | 人参 玉ねぎ キャベツ キュウリ 果物 ブロッコリー 小松菜 ビーマン |
| ごはん 鯖の照り焼き 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁 | チョコチップケーキ 牛乳 | 鯖 厚揚げ 卵 牛乳 | 白米 あわ 油 バター チョコ 小麦粉 ホットケーキミックス | キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 にら 大根 しめじ |
| ドライカレー 野菜スープ 果物 | ビスコ ミニゼリー 牛乳 | 豚ミンチ グリーンピース チーズ 牛乳 | 白米 ビスコ 油 カールー コーン 砂糖 | しめじ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 果物 |
| ごはん 酢豚 ナムル 厚揚げのみそ汁 果物 | オートミールクッキー 牛乳 | 豚ロース カニカマ 厚揚げ 牛乳 | 白米 あわ 砂糖 小麦粉 片栗粉 オートミール | ほうれん草 玉ねぎ 長ネギ 果物 シタケ ビーマン 人参 もやし |
| ごはん 鮭の甘酢煮 果物 切干大根イリチー さつま芋のみそ汁 | アガラサー 牛乳 | 鮭 豚肉 牛乳 枝豆 | 白米 さつま芋 コンニャク 砂糖 黒糖 強力粉 | 切干大根 しめじ ネギ ニラ 人参 玉ねぎ 果物 |
| あわごはん マーボー豆腐 ゆかり和え あさりのすまし汁 果物 | マシュマロおこし 牛乳 | 木綿豆腐 豚ミンチ いりこ あさり 牛乳 | 白米 あわゴマ油 砂糖 片栗粉 マシュマロ バター ゴマ | 玉ねぎ 人参 キュウリ ネギ 大根 みつば 果物 |
| 【食育の日献立】あわごはん 魚の西京焼き パパイアイリチー ゆし豆腐 果物 | 黒糖サーターアングギー 牛乳 | 赤魚 ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳 | 白米 あわ 黒糖 小麦粉 油 | パパイア 人参 にら ネギ 果物 |
| 三枚肉そば 白和え 果物 | ふりかけおにぎり お茶 | 豚ハラ肉 カマボコ ツナ 木綿豆腐 おかか | 沖縄そば マヨネーズ 白米 砂糖 | 人参 きゅうり ネギ 果物 |
| チキン野菜丼 春雨スープ 果物 | ジャムサンドクラッカー 牛乳 | 鶏肉 牛乳 春雨 | 白米 油 クラッカー ジャム | 玉ねぎ ビーマン ニラ 人参 白菜 果物 |
| 和食の日献立 納豆ごはん 鯖のゴマみそ焼き 筑前煮 アーサのすまし汁 果物 | ふかし芋 牛乳 | 鯖 鶏肉 牛乳 アーサ 納豆 | 白米 じゃが芋 ゴマ さつま芋 砂糖 | 大根 人参 ゴボウ インゲン ネギ 果物 |
| 麦ごはん 豚肉のみそ漬焼き 果物 麩チャンプルー 大根のすまし汁 | ココアクッキー 牛乳 | 豚肉 卵 アーサ わかめ 魚肉ソーセージ 牛乳 | 白米 車麩 油 ココア バター オートミール 砂糖 | キャベツ 人参 玉ねぎ にら 大根 ネギ 果物 |
| あわごはん 鮭のオーロソース焼き 果物 コールスローサラダ しめじのみそ汁 | ちんぴん 牛乳 | 鮭 牛乳 卵 | 白米 あわ 油 コーン 黒糖 砂糖 小麦粉 | 玉ねぎ キュウリ しめじ キャベツ 果物 |
| 【お誕生日給食】ふりかけごはん 果物 チキンのから揚げ シーザーサラダ 南瓜のポタージュ | パースデーケーキ 牛乳 | 鶏もも肉 ハム 卵 牛乳 | 白米 小麦粉 クルトン 油 ホットケーキミックス 砂糖 | キャベツ キュウリ 赤ビーマン 南瓜 玉ねぎ りんご 果物 |
| 鶏そぼろ丼 果物 えのきとほうれん草のみそ汁 | せんべいチーズ 牛乳 | 鶏ミンチ チーズ 牛乳 | 白米 あわ 砂糖 油 じゃが芋 ホットケーキミックス | 玉ねぎ 人参 ネギ エノキ ほうれん草 果物 |
| きのこのカレーライス 果物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ | バナナケーキ 牛乳 | 鶏もも肉 牛乳 大豆 | 白米 カールー コーン 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 シタケ ブロッコリー 果物 |

は文化の日でお休みです。

は勤労感謝の日でお休みです。

合により献立を変更する事があります

