



# 給食メニュー

にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	カレーライス、白菜とハムのサラダ、ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳、ホットケーキ
2	日			
3	月	ごはん	みそ汁(さつま芋・ねぎ)豚肉とすき焼き風煮物(豆腐)、トマトのツナ和え、バナナ	牛乳、カップケーキ・チーズ
4	火	ごはん	みそ汁(だいこん・にんじん)、白身魚のチリソース、ひじきとほうれん草のサラダ(ごま)、りんご	牛乳、フルーツゼリー
5	水	ごはん	三色どんぶり、みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜)、ごぼうとコーンのサラダ(ごま)、洋なし缶	牛乳、ココアラスク
6	木	パン	ブラウンシチュー、かぼちゃのサラダ(ハム)、オレンジ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
7	金	ごはん	けんちん汁(豚肉)、赤魚のみそ漬焼き、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、いもかんてん
8	土	ごはん	わかめスープ、ピーマンの細切り炒め、大根とツナのあえ物、桃のヨーグルト	牛乳、バナナスティックパン
9	日			
10	月	ごはん	キャベツと油揚げのみそ汁、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、カルピスゼリー
11	火	ごはん	豚汁、さばの五目あんかけ、ほうれん草のサラダ、バナナ	牛乳、フライドゴボウ
12	水	めん	鮭おにぎり、ちゃんぽんラーメン、フルーツポンチ	牛乳、芋もち
13	木	パン	野菜スープ、豆腐ハンバーグ、ゆで野菜、みかん缶	牛乳、みたらし団子
14	金	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ)、白身魚のパン粉焼き、春雨の中華炒め、りんご	牛乳、トースト(バターシュガー)
15	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル(キウイ・もも)	牛乳、おからバナナ豆乳ドーナツ
16	日			
17	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、焼きがんもどきのあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズ、パイン缶	牛乳、簡単ピザ
18	火	ごはん	五目汁、さけのちゃんちゃん焼き、切干大根と凍り豆腐の煮物、バナナ	牛乳、豆乳ももゼリー
19	水	ごはん	ドライカレーライス、野菜のスープ煮、スイートポテトサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、ココアケーキ
20	木	パン	マカロニスープ、鶏肉のトマト煮、白菜とハムのサラダ、りんご	牛乳、昆布おにぎり
21	金	ごはん	里芋ときぬさやのみそ汁、白身魚のフライ、小松菜のサラダ、オレンジ	牛乳、ちくわパントースト
22	土	ごはん	ハヤシライス、コールスローサラダ(マヨネーズ)、キウイ	牛乳、ジャムサンド(ブルーベリー)
23	日			
24	月	ごはん	もやしとにらのみそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、ほうれん草のおかか和え、バナナ	牛乳、ジャム蒸しパン
25	火	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、さばの塩焼き、なすとひき肉のみそ炒め、もも缶	牛乳、チジミ
26	水	めん	五目あんかけうどん、わかめおにぎり(ごま)、寒天フルーツポンチ	牛乳、きな粉揚げパン
27	木	パン	コーンスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、白玉団子(あずき)
28	金	ごはん	どさんこ汁、かれの磯辺焼き、きゅうりの酢の物(しらす・みかん)、りんご	牛乳、アジサイゼリー
29	土	ごはん	キッズビビンバ(ごま)、コーンスープ(中華風)、春雨サラダ、バナナ	牛乳、クラッカーサンド
30	日			

## 「ゆっくりとよく噛んで食べること」の大切さ

子どもにとって食べることは「遊び」と並んで大きな関心事であり、生活の中心です。特に機能発達は著しい乳幼児期の「食べること」は「栄養を摂取すること」だけにとどまりません。今回は、食事をおいしく、安全に食べるために、「噛むこと」に注目して、幼児期に獲得したい食べ方についてお伝えします。

### ★噛む回数が減っているって本当？

日本人の噛む回数は、一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。忙しい生活の中で、手軽に短時間で食べられる物が好まれるようになったことなどが原因だと思えます。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の				
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

### ★ゆっくりと噛むためのポイント

・水分をとるタイミングに注意する  
多くの食べ物が口の中に入っている状態で麦茶やお茶を摂取すると、まだ噛まれていない食べものを丸飲みしてしまいます。食べ物を口に入れて、飲み込むまでの時間は、水分を補わない方が、料理を味わうこともできます。水分は食べ物が口の中からなくなった後に飲むことを習慣にしましょう。