



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	豆腐のどろみ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物、洋なし缶	牛乳、さつまいもスティック
2	水	ごはん	焼きもちし飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、いんげんのおかかあえ、キウイフルーツ	牛乳、ピザトースト
3	木	パン	きのこのスープ、鶏肉のコーンマヨ焼き、ゆで野菜、バナナ	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
4	金	ごはん	みそ汁(チンゲン菜・もやし)、ほっけの照り焼き、小松菜の納豆和え、黄桃缶	牛乳、ハムサンド
5	土		〈夏まつり〉	
6	日			
7	月	ごはん	みそ汁(大根・人参)、カレー肉じゃが、ほうれん草のナムル、りんご	牛乳、七夕キラキラゼリー
8	火	ごはん	おかず汁、さばの生姜煮、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	牛乳、マカロニきな粉
9	水	めん	ミートスパゲティー、じゃがいもスープ、もも缶	牛乳、いちごフルーチェ
10	木	パン	白菜の豆乳スープ、ポークチャップ、さつまいもマヨサラダ、オレンジ	牛乳、わかめおにぎり
11	金	ごはん	豚汁、さけの塩焼き、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ	牛乳、オレンジムース
12	土	ごはん	みそ炒め丼、豆腐すまし汁、りんご	牛乳、メロンパン風トースト
13	日			
14	月	ごはん	ビーフンのスープ、なすの麻婆いため、小松菜のサラダ、オレンジ	牛乳、チーズむしパン
15	火	ごはん	五目みそ汁、カレイの天ぷら、春雨サラダ、もも缶	牛乳、かぼちゃケーキ
16	水	ごはん	夏野菜カレー、きゅうりとコーンのサラダ、バナナ	牛乳、ヨーグルトパンケーキ
17	木	パン	野菜スープ、肉団子の揚げ煮、マセドワースサラダ、みかん缶	牛乳、りんごゼリー
18	金	ごはん	みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、ほっけの塩焼き、切干大根ともやしの炒め物、キウイフルーツ	牛乳、フルーツサンド
19	土	ごはん	ハヤシライス、白菜とハムのサラダ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ごまトースト
20	日			
21	月		〈海の日〉	
22	火	ごはん	すまし汁、さばのごま焼き、五目野菜のみそ煮、バナナ	牛乳、みたらし芋もち
23	水	めん	きつねうどん、磯辺さつまいも焼き、牛乳フルーツかんてん	牛乳、コーンマヨトースト
24	木	パン	マカロニスープ、パンプキンオムレツ、キャベツのツナマヨネーズあえ、洋なし缶	牛乳、チーズおかかおにぎり
25	金	ごはん	さつま汁、たらこの磯辺焼き、炒り豆腐、キウイフルーツ	牛乳、オレンジゼリー
26	土	ごはん	ねぎ塩豚丼、豆腐すまし汁、オレンジ	牛乳、バナナハードケーキ
27	日			
28	月	ごはん	みそ汁(切干だいこん・さといも)、鶏つくねのあんかけ、きゅうりの華風サラダ、オレンジ	牛乳、どら焼き
29	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚のカレー焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、ポテサラサンド
30	水	めん	みそラーメン、シュウマイ、フルーツカクテル	牛乳、ココアプリン
31	木	パン	ポトフ、てりやきハンバーグ、パスタサラダ、バナナ	牛乳、いちごジャムヨーグルト

「健康的なおやつ」で成長をサポート!

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

・**栄養バランス**：成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。  
【組み合わせ例】



- ・**食品添加物**：添加物（着色料、香料、保存料等）が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。
- ・**糖分**：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然なおやつを選ぶのもよいでしょう。
- ・**脂質**：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。
- ・**塩分**：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向です。

★おやつの与え方のポイント

- ・**量**：おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。
- ・**時間帯**：食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。
- ・**シーン別**：行事や親戚が集まる「特別」な日は、おらかな気持ちで楽しみましょう。
- ・**交互食べに注意**：甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食過ぎにつながります。



- 食べ過ぎ
- 依存性
- 味覚への悪影響
- 栄養バランスの偏り
- 胃腸への負担増