



11月台所だより

R7年10月31日
谷頭こども園
栄養士 森一恵

曜日	月	火	水	木	金	土
日	10	11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29
午前食(昼食)	牛肉のうま煮 三色なます かぼちゃの天ぷら 白菜のみぞ汁 納豆、りんご お茶	鰯の蒲焼き 切干大根の炒め煮 温野菜の塩もみえのきのみぞ汁 納豆、りんご お茶	鶏肉の香味焼き 人参のきんぴら 小松菜のごま和え 豆腐のみぞ汁 納豆、りんご お茶	魚の竜田揚げ 甘辛じゃが芋 きゅうりの酢の物 しめじのみぞ汁 納豆、りんご お茶	筑前煮 厚焼き卵焼き プロッコリーの胡麻和え もずくのみぞ汁 納豆、りんご お茶	中華丼 大根のみぞ汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルトババロア お茶	油みそおにぎり お茶	牛乳 大学芋 お茶	牛乳 ごまココアクッキー お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 バナナ お茶
日	17	4	5・19	6・20	7・21	8・22
午前食(昼食)	揚げおかべ ひき肉ともやしの炒め物 白菜のおかか和え じゃが芋のみぞ汁 納豆、りんご お茶	鰯のごまみそ焼き ほうれん草と柿の白和え 昆布の佃煮 かきたま汁 納豆、りんご お茶	かき揚げ しらすと胡麻の佃煮 青梗菜と卵炒め かぶのみぞ汁 納豆、りんご お茶	きのこバーグ 柿サラダ 高野豆腐の煮物 もやしのみぞ汁 納豆、りんご お茶	鮭の照り焼き さつま芋と昆布の煮物 豆苗の和え物 椎茸のみぞ汁 納豆、りんご お茶	ひじきごはん 味噌けんちん汁 りんご お茶
午後食(おやつ)	ヨーグルト お茶	かつおおにぎり お茶	牛乳 野菜蒸しパン お茶	牛乳もち お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	塩おにぎり お茶

～お知らせ～

11月18日(火)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

お弁当作りの際には、ぶどうやミニトマト、うずらの卵、枝豆などはのどに詰まらせやすく窒息する事故の多い食品です。避けて下さるのが一番です。入る場合は、半分又は1/4カットでお願いします。また、ピックや爪楊枝はのどや目をつく危険がありますので使用されないようお願いします。

どんな調味料を選んでいますか?

砂糖、塩、酢、醤油、味噌などの調味料は、料理の味を左右する重要な役割を果たしています。どんなことに注意して選んだら良いのでしょうか?まずは安全で体に良いものを選びたいですね。原材料の表示を確認し「食品添加物」が使用されていないものを見ましょ。醤油の場合、本来醤油を作るのに必要な原材料は「大豆、小麦、塩」のはずが、原材料の欄にアミノ酸やカラメル色素などの文字が並ぶものが少なくありません。味や色を良くするために様々な食品添加物が使用されています。また、脱脂加工大豆のような加工されたものが原料として使用されていないか?本醸造や天然醸造で製造されているか?なども安全なものを選ぶポイントです。いつも使うものだからこそ調味料を選ぶ時にも原材料の欄をしっかり確認して、安全なものを選ぶようにしたいですね。

11月8日は「いい歯の日」です。

近年は、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、「噛めない子」が増えています。咀しゃく不足による顎骨の発育不良は歯列不正の大きな原因となります。

園では、しっかり噛めるようになるために、ごぼうやれんこんなどを献立に取り入れています。また、乱切りやざく切りなど大きく切ることで、噛む回数を増やす工夫しています。よく噛むことは、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促す効果をもたらします。小さい頃からよく噛む習慣をつけることはとても大切です。年齢の低いまだ咀嚼の弱い子どもたちは、じゃが芋や大根など柔らかい野菜を一口大に切ることでしっかり噛めるようにしています。噛んで飲み込むという能力は、離乳期・乳幼児期に学習し身につきます。成長に合わせて適度に噛み応えのあるものを食事に取り入れていきましょう。