


令和 4年 11月

給食だより (以上児)

たちばなこども園



寒い季節になってきました。 外で遊ばせることは望ましいですが、体調管理には気を付けてください。季節の変わり目は体調を崩しやすく、冬になると感染症も流行しやすくなります。この時期の旬の食材は、体を温めるものが多く、人参・ごぼう・生姜などの土の中にできる根菜類を食事に取り入れて寒さに負けない体を作りましょう♪



食育目標

体の仕組みと食の関係を知ろう

口から食べたものは体の中でどうなるのでしょうか？
どんなふうに消化・吸収されていくのかみてみましょう。

①口

歯と舌を使い、よく噛んで食べ物を小さくし、唾液と混ぜ合わせます。

②食道

飲み込んだ食べ物は、トンネルのような食道を通して胃へ進みます。

③胃

酸っぱい胃液を出して、食べ物をドロドロに溶かしていきます。

④小腸

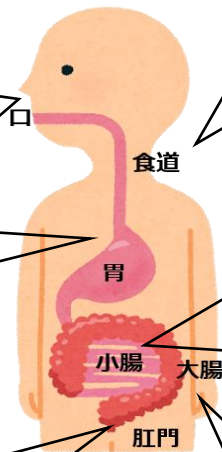
胃で溶かした食べ物をさらに溶かし、溶けた食べ物は栄養のもととなって小腸で吸収されます。

⑥肛門

食べ物のカスや体にとっていらなくなったものが、うんちとして体の外へ出されます。

⑤大腸

小腸から送られてきた食べ物から水分を吸収します。また、体の中のミネラルを調整します。



わたしたちの体の中はトンネルのようになっていて、食べ物は小さくなって栄養素として吸収され体中に運ばれます。運ばれた栄養は、丈夫で健康な体を作ります。食べ物は、わたしたちの「体のもと」です。好き嫌いせずたくさん食べて健康で元気な体を作りましょう。

給食室から



園では、噛み応えのある“かみかみメニュー”を取り入れています。子どもは、上下合計20本の乳歯が生えそろくと、大人とほぼ同じものを食べられるようになりますが、噛む力は、大人の5分の1ほどしかありません。やわらか過ぎてかた過ぎて噛む習慣が身に付かないので、様子を見ながらかたさを変えて調理をしています。また検食ボックス等で“かみかみメニュー”を紹介します。

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
行事予定					人権人形劇	
献立		ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ煮 ひじきの和え物	わかめごはん 清し汁 赤魚の揚げからめ ビーフンの酢の物	文化の日	手作り弁当	ハムロールパン 牛乳
午後間食		牛乳、チーズで鉄分 米菓、ビスケット	牛乳 りんご、米菓		牛乳 お米de国産みかんタルト	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
行事予定		英語であそぼう	すみれ組親子行事		布団持ち帰り 体育教室	
献立	ごはん 味噌汁 納豆春巻き ほうれん草と卵の和え物	しそごはん 清し汁 お好み焼き風卵焼き ゆでブロッコリー	バターロール コンソメスープパスタ かぶのツナ和え 人参スティック	ごはん 中華スープ チャプチェ 長葱ナムル	ごはん 味噌汁 鱈のもみじ揚げ マイルド金平	サンドパン 牛乳
午後間食	お茶 ヨーグルト	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 バナナ、米菓	牛乳 ふかし芋	牛乳 米菓、クッキー	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
行事予定	音楽あそび	七五三詣り (2、4歳児)	健康診断			
献立	ごはん 清し汁 五目煮 蒸しシューマイ	小豆ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ きんとんサラダ	ごはん 清し汁 豚大根 ブロッコリーのじゃこ和え	カレーライス コールスローサラダ	ごはん むらくも汁 鮭のチャンチャン焼き りんご	ウィンナーパン 牛乳
午後間食	牛乳、米菓、ビスケット 鉄カルシウムウエハース	牛乳 プリンアラモード	牛乳 米菓、クッキー	牛乳、おしゃぶり昆布 米菓、ビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
行事予定	身体測定	身体測定 英語であそぼう		避難訓練	布団持ち帰り 体育教室	
献立	ごはん うどん汁 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のおひたし	しそごはん 味噌汁 大豆入りハンバーグ ゆでブロッコリー	勤労感謝の日	ごはん 卵汁 南瓜コロッケ ひじきと蓮根の酢の物	レーズンパン わかめスープ エビフライ おじゃがのマヨ炒め	サンドパン 牛乳
午後間食	牛乳 キャロットホットケーキ	牛乳 オレンジ、米菓		牛乳 米菓、ビスケット	牛乳 バナナ、クッキー	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)			
行事予定	音楽あそび					
献立	わかめごはん 味噌汁 おでん煮 卵まき	ごはん そうめん汁 白身魚の磯辺揚げ ごぼうサラダ	レーズンパン ホワイトシチュー グリーンサラダ			
午後間食	牛乳 さつま芋と小魚の揚げからめ	牛乳 みかん、米菓	牛乳 米菓、クッキー			