

第二ゆりかごW E C学院

2024



給食だより

今年も残すところあと1ヶ月になりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。また、冬はウイルスや細菌による嘔吐や下痢の症状も多くなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手洗いをし、体調に気をつけて、元気に新しい年を迎えましょう。



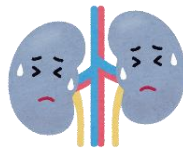
食塩について

乳幼児期になると食べられるものが増え、大人と同じ食事を食べるようになります。しかし、子供の味覚は大人と比べてとても敏感です。また、食塩を取りすぎると血圧が上昇し、心臓病や脳卒中などのリスクが増加すると言われています。美味しいものを知っていくために食塩は重要ですが、食塩相当量には十分な注意を払わなければなりません。

【食塩の過剰摂取によるリスク】

・腎臓への負担

乳幼児の腎臓はまだ未発達です。食塩をたくさん摂取すると、腎臓の機能に負担がかかります。



・味覚形成の阻害

過剰に食塩を摂取し続けると、味蕾(みらい)が『塩味』に対して鈍感になり、通常の食事の味を薄く感じてしまい、より濃い味を求めるようになります。



うす味を心がけましょう！

【基本はうす味】 子供のおよそ3割が味覚を正しく認識できていない！

味の濃い食品は味蕾の働きを低下させるという問題があります。噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないと、人は味覚に集中できないと言われています。そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。塩分計は、量販店などで購入することが出来ます。一度、ご家庭でも塩分濃度を測ってみてはいかがでしょうか？



とけいじ 千絵(著)『0~5歳 子どもの味覚の育て方』(日東書院)より



クリスマスメニュー

12月13日はクリスマスメニューです♪

- ・トナカイライス
- ・もみの木ハンバーグ
- ・チキンナゲット
- ・スパゲティサラダ
- ・コーンスープ
- ・フルーツ



(3~5歳児はバイキングとなります☆)





12月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、いちごの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3★まごわやさしいデー	4	5	6	7
献立	ごはん 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐煮 ほうれん草のすまし汁 トマト	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ もやしの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼きゆず風味 コールスローサラダ けんちん汁 トマト	ごはん ぶり大根 ツナサラダ 豚汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー 花野菜サラダ フルーツ	お弁当日
おやつ	チーズタルト 牛乳	じゃが芋もち お茶	アメリカンドッグ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	プリン	マドレーヌ 野菜ジュース
日	9	10	11★世界の料理	12	13★お誕生会	14
献立	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え お麩の味噌汁 トマト	ごはん カレイの唐揚げ きんぴらごぼう じゃが芋の味噌汁 フルーツ	豆腐ブレッド ボルシチ ポテトサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじきの五目煮 豆腐のすまし汁 トマト	トナカイライス もみの木ハンバーグ チキンナゲット スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ	肉炒め丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	ゼリー せんべい	ハムサンド 牛乳	たい焼き お茶	焼きドーナツ 牛乳	クリスマスケーキ 白ぶどう&ほうれん草ジュース	メロンパン 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
献立	ごはん チキンチキンごぼう 春菊のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	ロールパン 白身魚のタルタル焼き ちくわのゆかり揚げ 小松菜のスープ フルーツ	ごはん 豚すき煮 ほうれん草の磯和え さつま芋の味噌汁 トマト	ごはん さばの味噌煮 蒸しかぼちゃ 花麩のすまし汁 フルーツ	カレーライス ブロッコリーのごま和え フルーツ ぜんざい	そばろ丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	かぼちゃの米粉ケーキ 牛乳	ごまわかめおにぎり お茶	きな粉パン 牛乳	れんこんのお焼き お茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	クリームパン 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
献立	ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 中華スープ トマト	しらす若菜ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ しめじの味噌汁 トマト	豆腐ブレッド ナポリタンスパゲティ 玉ねぎのスープ ゼリー	ごはん 豚もやしニラ炒め いんげんのおかか和え 厚揚げの味噌汁 トマト	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	焼きそば きゅうりの酢の物 フルーツ
おやつ	えびせん アップル&キャロットジュース	コーンポタージュ クラッカー	カステラ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	お好み焼き お茶	クッキー 野菜ジュース
<p>師走の「師」が、漢字の「鯿（プリ）」のつくりと同じであること、 プ（2）リ（0）の語呂あわせから、「FM長野」によって制定されました。プリは出世魚として有名です。はまち、めじろ、プリと成長に伴って名前が変わります。また、地域によってもその呼び名は様々です。</p>				<p>お休みのあいだも、手洗い・うがいを忘れずに、ご飯をしっかり食べて元気に過ごしましょう。今年もあと少しです。良いお年をお迎え下さい♪</p>		

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	ビスケット 牛乳	黄桃缶	ちりめん お茶	クッキー 牛乳	チーズ お茶	せんべい
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	クラッカー 牛乳	人参スティック 牛乳	ビスコ 牛乳	みかん缶	コーンフレーク 牛乳	ウエハース 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	パン りんごジュース	せんべい 牛乳	ちりめん お茶	ビスケット 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	白桃缶	ウエハース 牛乳	ビスケット 牛乳	人参スティック 牛乳	クラッカー 牛乳	ビスコ 牛乳
日						