

# きゅうしょくたより

～太陽の子保育園～  
2022.11.1

<11月号>

肌寒い日が増え、富士山は雪をかぶって真っ白に…秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類食べ、睡眠を十分にとり、寒さや感染症に負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



## 食品による窒息を防ごう

1歳以下の不慮の事故死の1位は異物誤嚥に伴う窒息で、年間100件弱起きているそうです。窒息を起こさないためには、子どもの食べる力（かむ、のみ込む力）に合った食事にして、窒息しやすい食品に気を付けます。また、走り回ったり、遊びながら食べたりしないようにして、食べることに集中させることも大切です。とくに乳児は飲み込むまで大人が目を離さないなどの注意も必要です。

## 窒息を起こしやすい食品

丸くてつるつとしているもの	【予防・注意点】
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カップセリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	- 1/4にカットして小さくする - ソーセージは縦半分に切る - 種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、たとえを吸収するもの	【予防・注意点】
もち・ぱん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	- 水分をとつてのとを潤してから食べる - 一口巻を少なくして、口に食べ物を詰め込まない - よくかむ

かみ切りにくいもの	【予防・注意点】
えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のセロリ・みずな・きのこ類・グミ	- えび・貝類は2歳以上から - 小さく切る - グミは4歳以上で口に入れるのは1個ずつにする

そのほか  
のりは刻みのりをもみほぐしたり、ひき肉はとろみをつけたり、ゆで卵は細かくして何かと混ぜたり、煮魚はやわらかく煮込んだりします。

給食では、年間を通じて「かみかみ」を意識して食べられるようなメニューの取り入れをしています。とくに幼児では、いろいろな食べものをしっかりとんで、味わって、おいしく食べられる経験を、調理保育や菜園活動、食育活動の中でも取り入れることで「食べ方」を学ぶ機会をつくっています。

## \*菜園より\*

先月、うさぎ組さんではプランターにカブの種を植えました。小さな種をつまんで穴に入れたらやさしく土をかぶせてトントン。収穫が楽しみですね。

大きくなれ



先月前半までは、なすやピーマン、パプリカがたくさん収穫でき、給食に取り入れて味わいました。これからは、ブロッコリーやかぶ、大根、春菊が収穫できる予定です。

旬！みかんを食べよう  
給食でも登場している「みかん」の美味しい季節になりました。みかんはビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、風邪の予防に大きな効果を発揮します。



## 「かむ力」「歯の発育」に合わせた食べ物の工夫

子どもたちは、歯の萌出（ほうしゅつ）や舌、口唇の動かし方が発達することによって、さまざまな食べ物をかんで食べられるようになります。食べやすい工夫で、いろいろなものが食べられるようにしていきましょう。

乳臼歯がはえる前 1歳～1歳半	乳臼歯左右1組の時 1歳半～2歳半（3歳）	乳臼歯がはえそろった時 3～5歳

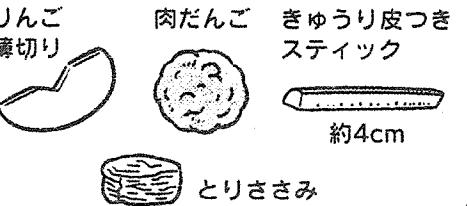
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。

第一乳臼歯が上下はえそろうとも、かむ力は未熟です。食べにくいものは、食べたがらない場合があります。

乳歯が20本はえそろうと、口の中が安定し、いろいろな食べ物をかんで食べられるようになります。

### 第一乳臼歯がはえたら

第一乳臼歯と呼ばれる最初の奥歯がはえそろうと、りんごの薄切りや肉だんごなどは、上手に食べられるようになります。まだ、奥歯でのすり切りがよくできないので、葉物野菜やきのこなどはうまくかみ切れません。



### 第二乳臼歯がはえたら

かむ面の大きな一番奥の第二乳臼歯がはえそろうと、すり切る動きが十分にできるようになります。繊維質の肉や野菜、弾力のあるもの、生野菜なども食べられるようになってきます。かみごたえのある食品も少しずつ取り入れていくとよいでしょう。



## ★かみかみおやつレシピ（子ども5人分）★

### ★マカロニかりんとう★

- マカロニ（形はお好みで） 60g
  - きなこ 大さじ1.5・黒糖10g+水大さじ1
- ＜作り方＞マカロニは中温の油で素揚げにする。黒糖と水を煮詰めて黒蜜をつくり、揚げたマカロニと和えてから、きなこをまぶす。

### ★カリカリセサミトースト★

- フランスパン うす切り 10枚
  - すりごま 小さじ1 1/2・砂糖 大さじ1
  - マーガリン 大さじ1 小さじ2
- ＜作り方＞マーガリンにすりごま、砂糖を混ぜてパンにぬり、トースター又はオーブンでこんがり色づく程度に焼く。

### ＜材料＞…4人分

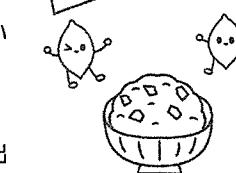
- 精白米 1.8合
- こんにび
- サラダ油 小さじ3/4
- 鶏肉 1/6枚
- 人参 1/8本
- しめじ 1/3パック
- 醤油 小さじ1.2
- みりん 小さじ1/2弱
- だし汁 小さじ1/2本
- さつま芋 小さじ1/2本
- 揚げ油 適宜
- いんげん 4~5本

## ★給食レシピ紹介「秋の晩ごはん」★

### ＜作り方＞

- お米をといで、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
- さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
- にんじんは細い千切り、しめじは小房に分け鶏肉は小さめの小間切れ、いんげんは茹でて斜め薄切りにしておく。
- 鶏肉、人参、しめじはサラダ油で炒める。
- だし汁少々を加え煮て、醤油、みりんで味付けをしておく。
- さつま芋は水気を切り、素揚げにする。
- ごはんが炊き上がったら、具とさつま芋、いんげんを混ぜて出来上がり♪

10日の給食です。  
さつまいもを素揚げにするのがポイント♪



2022年11月

## 予定献立表

日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	食パン はちみつ&マーガリン 鶏肉の変わり焼き バジル風味の野菜ソテー	ひじきと卵のスープ バナナ	食パン、米、マッシュポテト、マヨネーズ、はちみつ、マーガリン、無塩バター、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、牛乳	パナ、キャベツ、人参、ほうれんそう、ブロッコリー、コーン、玉葱、こまつな、ごま、ひじき	牛乳(幼・乳)せんべい 鮭と青菜おにぎり 牛乳(乳児)
02 水	焼きうどん れんこんサラダ(中華風) チンゲン菜とはんぺんのスープ りんご		ゆでうどん、じゃがいも、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、こま油、三温糖	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉、あられんこん、チングンサイ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、むきえだまめ、とうもろこし	りんご、人参、玉葱、白菜、れんこん、チングンサイ、きゅうり、ピーマン、しいたけ、むきえだまめ、とうもろこし	牛乳(幼・乳)クラッカー カラフルボテト 飲むヨーグルト
04 金	ごはん めだいの生姜焼き さつま芋と豚肉の煮物 野菜のごま和え	なめこの味噌汁 みかん	米、さつまいも、薄力粉、マーガリン、三温糖、コーンフレーク、なたね油	めだい、木綿豆腐、豚肉、米みそ、卵、牛乳	みかん、玉葱、ほうれんそう、銀豆もやし、人参、なめこ、いんげん、葉ねぎ、すりごま、生姜	牛乳(幼・乳)やさいかりんとう コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
05 土	海南チキンライス 花野菜サラダ ビーフンスープ バナナ		米、クロワッサン、押麦、マヨネーズ、ビーフン、砂糖、こま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	パナ、トマト、ブロッコリー、ねぎ、人参、カリフラワー、きゅうり、こまつな、すりごま、生姜、にんにく、干ししいたけ	牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
07 月	五穀おこわ ぶりの煮付け ごぼうスティック煮 梅おかか和え	なすの味噌汁 梨	米、もち米、マヨニース、三温糖、黒砂糖、押麦、きび、あわ、こま油、	ぶり、チーズ、米みそ、油揚げ、きな粉、あずき(乾)、かつお節、牛乳	なし、ごぼう、白菜、人参、なす、こまつな、玉葱、生姜、うめ干し、りんご	牛乳(幼・乳)ピスケット マカロニかりんとう チーズ 牛乳(乳児)
08 火	パンズパン ボテトコロッケ ほうれん草のソテー 麦入りミネストローネ	グレープフルーツ	胚芽パン、じゃがいも、米、パン粉、薄力粉、押麦、無塩バター、油、なたね油、三温糖	鶏ひき肉、ベーコン、卵、脱脂粉乳、油揚げ、牛乳	グレープフルーツ、玉葱、ほうれんそう、人参、キャベツ、トマトピューレ、トマトジュース、黄ピーマン、セロリ、切り干しだいこん、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳)せんべい 切り干し大根の混ぜご飯 牛乳(乳児)
09 水	もしく丼 ちくわときゅうりのサラダ かぶとえのきのスープ 柿		米、薄力粉、三温糖、無塩バター、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、サラダちくわ、卵	かき、玉葱、もしく、人参、きゅうり、パナ、かぶ、玉葱、こまつな、えのきたけ、かぶ、葉、干ししんどう、こま、生姜、にんにく、みかん	牛乳(幼・乳)ウエハース おから入りパナパンケーキ 牛乳
10 木	秋の香りごはん 鮭の塩焼き 煮豆(金時豆) 磯和え	大根と油揚げの味噌汁 ぶどう	米、フランスパン、さつまいも、三温糖、マーガリン、なたね油、食パン	牛乳、さけ、いんげん(乾)、米みそ、鶏もも肉、油揚げ	ふどう、だいこん、もやし、こまつな、玉葱、人参、しめじ、すりごま、きざみのり、りんご	飲むヨーグルト ポーク カリカリセサミトースト 牛乳
11 火	きのこのクリームスパゲティ アップルドレッシングサラダ アーサ汁 みかん		さつまいも、スペアゲティ、無塩バター、薄力粉、三温糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、生クリーム、脱脂粉乳、卵	みかん、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、サニーレタス、きゅうり、エリンギ、まいだけ、りんご、レモン果汁、あおさ	牛乳(幼・乳)せんべい スイートボテト 麦茶
12 土	ジューシー 魅チャンブルー チンゲン菜のスープ オレンジ		米、焼ふ(厚ふ)、なたね油、三温糖、こま油	牛乳、豚肉、生揚げ、チーズ、油揚げ	オレンジ、緑豆もやし、人参、にら、玉葱、チングンサイ、刻みこんぶ、干ししいたけ	牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
14 月	ツナトマサンド かぼちゃサラダ 白菜と肉団子のスープ バナナ		ホットドッグパン、米、マヨネーズ、ビーフン、片栗粉、なたね油、三温糖、こま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ダイスチーズ、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、パナ、もやし、白菜、玉葱、人参、きゅうり、ねぎ、こまつな、だけのこ、干ししんどう、サラダ菜、トマトピューレ、にら、生姜、黒きくらげ、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい きつねごはん 牛乳(乳児)
15 火	むぎごはん 鶏肉のゆず味噌焼き いそ煮 ゆかり和え	ほうれん草と豆腐の味噌汁 りんご	米、薄力粉、三温糖、押麦、無塩バター、なたね油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、牛乳、卵、さつま揚げ、油揚げ、脱脂粉乳	りんご、キャベツ、ほうれんそう、玉葱、人参、かぶ、いんげん、かぶ、葉、ゆず果皮、ひじき、干ししいたけ	牛乳(幼・乳)クラッcker ミルクスコーン 牛乳(乳児)

\* 平均摂取量 幼児: 595kcal 乳児: 543kcal

日 /曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	ジャージャー麺 中華風コーンスープ(卵)	蒸し中華麺、なたね油、片栗粉、こま油、三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、米みそ	みかん、だいこん、コーンクリーム、玉葱、ねぎ、人参、きゅうり、ブロッコリー、チングンサイ、だけのこ、こましんにく、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳)干し芋せんべい ヨーグルト
17 木	みかん				
18 金	ごはん(ラップおにぎり) めかじきの塩麹焼き 鶏と根菜の煮物 野菜のごま和え	米、コッパン、蒸し中華麺、さといも、米こうじ、三温糖、なたね油	かじき、生揚げ、豚ひき肉、牛乳	オレンジ、もやし、こまつな、ごぼう、人参、玉葱、だけのこ、しゅんにく、キャベツ、れんこん、いんげん、ピーマン、すりごま、焼きのり、干ししいたけ、あおのり	牛乳 ピスケット やきそばパン 牛乳(乳児)
19 土	赤飯 豚肉のチーズロールフライ さつまいものレモン煮 味噌マヨネーズ和え	豚肉、棒チーズ、生クリーム、卵、サラダちくわ、ささげ、牛乳、米みそ	牛乳、豚肉、ベーコン	みかん天然果汁、ふどう、玉葱、キャベツ、ほうれんそう、人参、みつば、レモン果汁、黒ごま、りんご	牛乳(幼・乳) ポーク 塩キャラメルケーキ みかんジュース
20 月	豚肉のトマト煮ライス マカロニサラダ フロッコリーのスープ バナナ	米、マカロニ、押麦、マヨネーズ、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、パナ、トマト水煮(ダイストマト)、みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、コーン、人参、にんにく	牛乳(幼・乳)せんべい ほんごめバー 牛乳
21 火	ごはん さわらの香味焼き 月 なすといんげんのそぼろ煮 きゅうりの塩昆布和え	米、三温糖、なたね油、片栗粉、こま油	さわら、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、牛乳	みかん、なす、ふどう天然果汁、ごまつな、人参、玉葱、にら、いんげん、ねぎ、アガー、すりごま、生姜、きざみのり、にんにく	牛乳(幼・乳)やさいかりんとう ピスケット ふどうゼリー 牛乳(乳児)
22 水	ソフトフランスパン (ジャム&マーガリン) ポテトグラタン グリーンサラダ	フランスパン、米、じゃが芋、薄力粉、マーガリン、水煮缶、卵、ベーコン、粉チーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵、ベーコン、粉チーズ	グレープフルーツ、玉葱、人参、レタス、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、いちごジャム、しめじ、こまつな、とうもろこし、焼きのり、ごま、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳)せんべい のりまき(ツナ・青菜) 麦茶
23 木	豆乳うどん がんもの煮つけ きゅうりの塩昆布和え バナナ	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、はちみつ、油	豆乳、かんもどき、豚肉、チーズ、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、牛乳	パナ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、人参、こまつな、ねぎ、ごぼう、しいたけ、塩こんぶ、ごま	牛乳(幼・乳) ポーク 変わり大学芋 チーズ 牛乳(乳児)
24 金	豆乳うどん がんもの煮つけ きゅうりの塩昆布和え バナナ	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、はちみつ、油	豆乳、かんもどき、豚肉、チーズ、米みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、牛乳	パナ、きゅうり、かぼちゃ、だいこん、人参、こまつな、ねぎ、ごぼう、しいたけ、塩こんぶ、ごま	牛乳(幼・乳) ポーク 変わり大学芋 チーズ 牛乳(乳児)
25 土	きびごはん さんまのかばやき 金 れんこんのきんぴら 野菜のおひたし	米、無塩バター、きび、塩昆布、片栗粉、三温糖、薄力粉、なたね油、ごま油	ヨーグルト、さんま、生揚げ、米みそ、きな粉、かつお節	りんご、れんこん、もやし、こまつな、かぶ、玉葱、人参、かぶ、葉	牛乳(幼・乳) ピスケット 手作り駄菓子(きな粉) ヨーグルト
26 月	納豆チャーハン 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	米、はるさめ、押麦、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム	オレンジ、人参、玉葱、ねぎ、きゅうり、チングンサイ、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳(幼・乳)せんべい ワッフルドッグ 牛乳
27 火	五穀ロールパン カレイのきのこソース 月 白菜とりんごのサラダ 一 ワンタンスープ	ロールパン、米、ワンタンの皮、なたね油、片栗粉、小麦粉、無塩バター、ごま油	かれい、鶏もも肉、牛乳	パナ、白菜、玉葱、りんご、人参、きゅうり、チングンサイ、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳(幼・乳)せんべい おにぎり(ラップおにぎり) 牛乳(乳児)
28 水	もみじごはん 鷄レバーとさつま芋のからめ煮 火 しらす和え 豆乳汁	米、さつまいも、鶏もも肉、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵	パナ、白菜、玉葱、りんご、人参、きゅうり、チングンサイ、葉ねぎ、カットわかめ	飲むヨーグルトクラッcker 黒糖蒸しパン 牛乳
29 木	もみじごはん 火 鷄レバーとさつま芋のからめ煮 豆乳汁	米、さつまいも、鶏もも肉、片栗粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、卵	パナ、白菜、玉葱、りんご、人参、きゅうり、チングンサイ、葉ねぎ、カットわかめ	飲むヨーグルトクラッcker 黒糖蒸しパン 牛乳
30 金	カレーライス(麦飯) カミカミサラダ 水 (ゆすごまドレ) 一 ちずくスープ	米、じゃがいも、フランスパン、押麦、マヨネーズ、薄力粉、なたね油、無塩バター、食パン	牛乳、木綿豆腐、豚肉、脱脂粉乳、ビザチーズ、粉チーズ	みかん、玉葱、人参、ちずく、きゅうり、フランスタンド、トマト水煮、りんご、こまつな、切干だいこん、セロリ、ゆず果汁、ごま、にんにく、生姜	牛乳(幼・乳) ピスケット パンせんべい 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。