

～太陽の子保育園～
2023.11.1

<11月号>

肌寒い日が増え、富士山は雪をかぶって真っ白に…秋が駆け足で過ぎ去ります。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を食べ、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、食べるご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

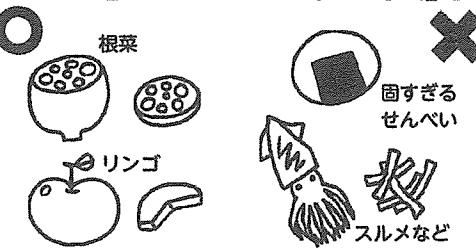
丸くてつるつとしているもの	【予防・注意点】
ミニトマト・ぶどう・さくらんぼ・うずらの卵・球形のチーズ・カッブセリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ピーナッツなどの種実類・豆類・ラムネ	- 1/4にカットして小さくする - ソーセージは縦半分に切る - 種実類や豆類は5歳以下は食べさせない
粘着性が高く、だ液を吸収するもの	【予防・注意点】
もち・ごはん・パン類・焼きいも・カステラ・せんべい	- 水分をとつてのどを潤してから食べる - 一口崩を少なくして、口に食べ物を詰め込まない - よくかむ
かみ切りにくいもの	【予防・注意点】
えび・貝類・りんご・いか・肉類・生のにんじん・棒状のゼロリ・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。

★咀嚼力をつけたいから硬いものを丸ごと与えるのではなく、子どもの歯やそしゃくの状態を確認し、発達に合わせた大きさ、固さに調理しましょう

「固い物」ではなく「かむ必要なある物」



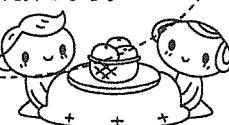
給食では、年間を通じて「かみかみ」を意識して食べられるようなメニューの取り入れをしています。とくに幼児では、いろいろな食べものをしっかりかんで、味わって、おいしく食べられる経験を、調理保育や菜園活動、食育活動の中でも取り入れることで「食べ方」を学ぶ機会をつくっています。

★かみかみおやつレシピ（子ども5人分）★

★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、トースターはオーブンでこんがり色づく程度に焼く。

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（ほうしゆつ）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

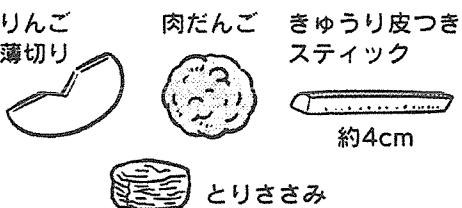
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。

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。



ウトウトしたら食事はストップ! 子どもの誤えんの危険性

食事中に、気づくと子どもがウトウト……なんてことはありませんか。そのときに「あと一口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が気道に入りやすく、窒息の危険につながります。

ウトウトしてたら……

「眠くなっちゃったね。ごちそうさまですか」と声をかけて切り上げて。口の中に物がないことを確認してから、寝かせましょう。



食事中に飲み物を欲しがるとき

食べ物は、よくかんで唾液と混ざることで、のみ込みやすい状態になります。あまりかまないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲しがると考えられます。また、せかされて食事をすると、丸のみや水分で流し込みやすいといわれています。飲み物を欲しがったら「食べ物をのみ込んでからね」と伝えて、かむことを促しましょう。



2023年11月

予定献立表



太陽の子保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
3時おやつ					3時おやつ	
01 一 水	もち麦ごはん さばのゆず味噌焼き 切干大根と里芋の旨煮 塩昆布和え (PM: 0歳児懇談会)	きのこ汁 みかん	米、食パン、さといも、押麦、メープルシロップ、花見穂、無塩バター、クラッカー	牛乳、さば、米みそ、卵、ちくわ	みかん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいだけ、しめし、えのきだけ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、葉ねぎ、ゆず果皮、塩こんぶ	牛乳(幼・乳) クラッカー メープル風味のフレンチトースト 牛乳(幼・乳)
02 一 木 一	ほうとううどん がんもの煮つけ きゅうりとわかめの酢味噌和え バナナ (PM: 1歳児懇談会)		ゆでうどん、さつまいも、花見穂、無塩バター、なたね油、米ポーロ	がんじき、豚肉、米みそ、生クリーム、油揚げ、卵、牛乳	パナナ、かぼちゃ、たいこ、あ、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、しめじ、こぼう、生わかめ、すりこま	牛乳(幼・乳) 米ポーロ スイートポテト 牛乳(乳児)
04 一 土 一	鶏肉のトマト煮ライス マカロニサラダ ほうれん草スープ オレンジ		米、クロワッサン、マカロニ、押麦、マヨネーズ、なたね油、無塩バター、花見穂、せんべい	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、オレンジ、トマト水煮、ほうれんそう、フロックリー、しめじ、コーン、にんじん、にんにく	牛乳(幼・乳) センペイ クロワッサン 牛乳
06 一 月 一	シャーワー麺 ゆずドレサラダ 青菜とはんぺんのスープ みかん		蒸し中華麺、米、なたね油、押麦、片栗粉、こま油、花見穂、せんべい	豚ひき肉、米みそ、しらす干し、ぶちはんぺん、ダイスチーズ、かつお節、牛乳	みかん、たまねぎ、たいこ、ん、チングンサイ、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、だけのこ、みずな、ゆず果汁、こま、干しこいだけ、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) センペイ カルシウムごはん 牛乳(乳児)
07 一 火 一	ごはん(2歳児: 保育参加) なめこの味噌汁 鶏肉のみぞ焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のおひたし		米、薄力粉、黒砂糖、花見穂、こま油、粉糖、なたね油、クラッカー	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ、豆乳、蒸し大豆、さつま揚げ、油揚げ、乾燥おから、かつお節	パナナ、はくさい、こまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、いんげん、葉ねぎ、ひじき、こま、干しこいだけ	飲むヨーグルト クラッカー おから入りごまドーナツ 牛乳
08 一 水 一	ソフトフランスパン カレイの変わりソース ジャーマンポテト ワンタンスープ	グレープフルーツ	フランスパン(乳児用コッペ)、じゃがいも、ワンタンの皮、なたね油、片栗粉、小麦粉、砂糖、こま油、ポーロ	ヨーグルト、かれい、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれんそう、もしや、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ビーマン、しょうが、干しこいだけ、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) 米ポーロ せんべい ヨーグルト
09 一 木 一	ハヤシライス グリーンサラダ イタリアンスープ(卵) パイン		米、ロールパン、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、パン粉、干し芋	豚肉、卵、ベーコン、生クリーム、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、オレンジ、パイナップル、にんじん、レタス、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、エリンギ、コーン、生わかめ、にんにく、パナナ	牛乳(幼・乳) 干し芋 ミルクパン 牛乳(乳児)
10 一 金 一	秋の香りごはん 鮭の塩麹焼き 煮豆(金時豆) 味噌マヨネーズ和え	かぶのすまし汁 りんご	米、薄力粉、さつまいも、花見穂、マヨネーズ、米こうし、なたね油、小麦粉、こま油、ビスケット	さけ、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ(乾)、サラダちくわ、鶏もも肉、卵、米みそ	りんご、こまつな、銀豆もやし、かぶ、たまねぎ、だけのこ、にんじん、しめじ、ねぎ、かぶ・葉、いんげん、こま、干しこいだけ、しょうが、こんぶ	牛乳(幼・乳) ピスケット 手作り肉まん 牛乳(乳児)
11 一 土 一	カレーピラフ 竹焼野菜のナムル チングン菜のスープ バナナ		米、押麦、無塩バター、なたね油、花見穂、こま油、せんべい、ピスケット	牛乳、木綿豆腐、チーズ、鶏ささ身、ベーコン、チーズ	パナナ、たまねぎ、銀豆もやし、にんじん、きゅうり、チングンサイ、マッシュルーム、コーン、ビーマン、こま、カットわかめ	牛乳(幼・乳) センペい ピスケット チーズ 牛乳(乳児)
13 一 月 一	ごはん(ラップおにぎり) 和風ハンバーグ かぼちゃの甘煮 梅おかか和え	大根と油揚げの味噌汁 柿	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、花見穂、マヨネーズ、なたね油、かりんとう	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、ダイスキーチーズ、油揚げ、ハム、豆乳、かつお節、牛乳	かぼちゃ、かき、たまねぎ、たいこ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、むきえだめ、うちもろこし、焼きのり、うめ干し、ひじき、みかん	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう カラフルポテト 牛乳(乳児)
14 一 火 一	きのこのクリームスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 春菊とたまごのスープ バナナ		スパゲティ、米、なたね油、薄力粉、押麦、無塩バター、片栗粉、こま油、せんべい	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、納豆、豚ひき肉、脱脂粉乳、生クリーム、牛乳	パナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、りんご、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、まいだけ、しゅんぎく、ねぎ、干しふどう	牛乳(幼・乳) センペい 納豆チャーハン 麦茶
15 一 水 一	さつまいもごはん めかじきの西京焼き きんぴらごぼう もやしと油揚げの和え物	わかめの味噌汁 オレンジ 	米、さつまいも、花見穂、こま油、米ポーロ、野菜クラッカー	ヨーグルト(ドリンク)、牛乳、かじき、生揚げ、米みそ、油揚げ	オレンジ、銀豆もやし、こぼう、こまつな、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、こま、カットわかめ、しょうが、こんぶ	牛乳(幼・乳) 米ポーロ 野菜クラッカー ショア

* 平均摂取量 幼児: 599kcal 乳児: 549kcal

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
3時おやつ					3時おやつ	
16 一 木 一	パリパリ春巻弁(5歳児: 保育参加) カミカミサラダ ABC野菜スープ みかん		米、食パン、はるさめ、ワンタンの皮、マカロニ、マヨネーズ、なたね油、ごま油、花見穂、ピスケット	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し	みかん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にら、だけのこ、切り干しだいこん、しめじ、いんげん、ごま、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット しらすトースト 牛乳
17 一 金 一	赤飯 鶏の竜田揚げ 紅白煮 磯和え ★お誕生日会	麩と三つ葉のすまし汁 ぶどうゼリー	じゃがいも、米、もち米、第1脚粉、片栗粉、無塩バター、グリューエル、焼き麩、せんべい	麩もち肉、生クリーミー、花見穂、片栗粉、無塩バター、グラニュー糖、焼き麩、せんべい	みかん天然果汁、ぶどう天然果汁、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン、みつば、アガー、しょうが、黒ごま、きざみのり	牛乳(幼・乳) センペイ 塩キャラメルケーキ みかんジュース
18 一 土 一	豚肉の生姜焼き丼 ちくわときゅうりのサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ		米、マヨネーズ、なたね油、ごま油、ピスケット、焼きドーナツ	牛乳、豚肉、サラダちくわ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、コーン、こまつな、にら、えのきだけ、にんじん、しょうが	牛乳(幼・乳) ピスケット 焼きドーナツ 牛乳
20 一 月 一	やきそば(3歳児: 保育参加) 三色なます もぐくスープ パナナ		蒸し中華麺、さつまいも、メープルシロップ、なたね油、花見穂、せんべい	豚肉、生揚げ、チーズ、牛乳	パナナ、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、もずく、ピーマン、きゅうり、チングンサイ、あおのり	牛乳(幼・乳) センペイ いちもんじ チーズ 牛乳(乳児)
21 一 火 一	中華丼(4歳児: 保育参加) れんこんの真砂和え アーサ汁 みかん		米、薄力粉、マヨネーズ、無塩バター、花見穂、片栗粉、なたね油、ごま油、クラッカー	牛乳、飲むヨーグルト、木綿豆腐、卵、うずら卵水煮缶、なると、たらこ、卵、乾燥おから	みかん、れんこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、だけのこ、すりごま、干しこいだけ、あおさ、しょうが	飲むヨーグルト クラッカー おからのスコーン 牛乳
22 一 水 一	五穀おこわ さんまの姿煮 ごぼうスティック煮 白和え	なすと油揚げの味噌汁 りんご	米、もち米、マヨネーズ、花見穂、押麦、なたね油、さび、あわ、ごま油、米ポーロ	さんま、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、あずき(乾)、牛乳	りんご、こぼう、たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう、しらたき、赤ビーマン、ビーマン、すりごま、しょうが、こんぶ	牛乳(幼・乳) 米ポーロ マカロニのカレーソテー 牛乳(乳児)
24 一 金 一	ジューシー ワインソテー 人参ドレッシングサラダ チングン菜スープ	パイン	米、ぶどうパン、花見穂、野菜かりんとう	牛乳、ワインソテー、豚肉、生揚げ、ツナ水煮缶、油揚げ	パインアップル、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チングンサイ、刻みこんぶ、干しこいだけ、バナナ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ぶどうパン 牛乳
25 一 土 一	鮭チャーハン 野菜のごま味噌和え すまし汁 みかん		米、押麦、なたね油、花見穂、ワッフルドック、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ	みかん、たまねぎ、銀豆もやし、こまつな、ねぎ、すりごま、しょうが、カットわかめ	牛乳(幼・乳) センペイ バナナコロドッグ 牛乳
27 一 月 一	麻婆ライス 春雨サラダ 青菜スープ パナナ		米、はるさめ、片栗粉、焼き麩、ごま油、なたね油、花見穂、ピスケット、ぽん米菓子	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、米みそ	パナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、にら、干しこいだけ、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) ピスケット ぽんごめバー チーズ 牛乳(乳児)
28 一 火 一	もみじごはん 鶏レバーとさつま芋のからめ煮 しらす和え 豚肉とごぼうの味噌汁	みかん	米、さつまいも、花見穂、片栗粉、なたね油、ねぎ、花見穂、ごま油、クラッカー	ヨーグルト、牛乳、鶏レバー、豚肉、米みそ、しらす干し、きな粉	みかん、銀豆もやし、だいこん、にんじん、ぼうれんそう、コーン、こぼう、いんげん、葉ねぎ、にんにく	牛乳(幼・乳) クラッcker 手作り麩菓子(きな粉) ヨーグルト 麦茶
29 一 水 一	食パン(はちみつ&マーガリン) カレイのきのこソース プロッコリー入り野菜ソテー 豆乳スープ	牛乳(幼・乳) クラッcker グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、はちみつ、マーガリン、米みそ、なたね油、片栗粉、小麦粉、せんべい	豆乳、かれい、鶏もも肉、ベーコン、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじん、しめじ、まいだけ、しゅんぎく、ねぎ、干しふどう	牛乳(幼・乳) センペイ おにぎり(ラップおにぎり) 牛乳(乳児)
30 一 木 一	スパゲティミートソース 大豆サラダ ひじきと卵のスープ バナナ		スパゲティ、米、粉、マヨネーズ、黒砂糖、なたね油、片栗粉、米ポーロ	豚ひき肉、豆乳、卵、黒砂糖、なたね油、ピューレ、チングンサイ、干しふどう、セロリ、ひじき、しょうが、にんにく	たまねぎ、パナナ、にんじん、トマト水煮、きゅうり、トマトピューレ、チングンサイ、干しふどう、セロリ、ひじき、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) 米ポーロ 米粉黒糖蒸しパン 牛乳(乳児)

※献立は都合により変更する場合があります。