



<11月号>

長い夏が続きましたが、朝晩は肌寒い日も増え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件弱起きていくそうです。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。



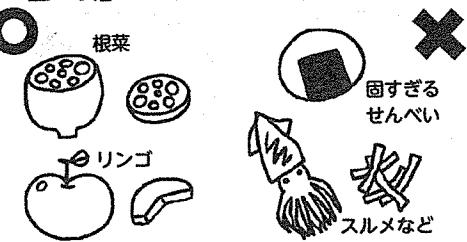
窒息を起こしやすい食品

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・カップゼリー・ソーセージ・こんにゃく・白玉だんご・あめ・ビ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

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「かむ必要な物」を

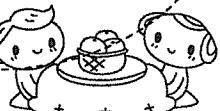


★かみかみおやつレシピ（子ども5人分）★

★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、トースター又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

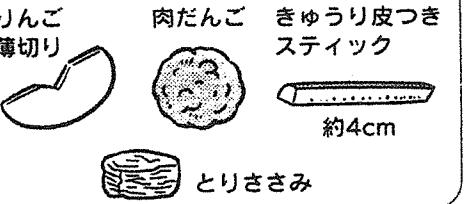
前歯が上下はえそろうと前歯で食べ物をかみ切ることができるほか、歯茎でつぶせるものが食べられます。

第一乳臼歯が上下はえそろっても、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。

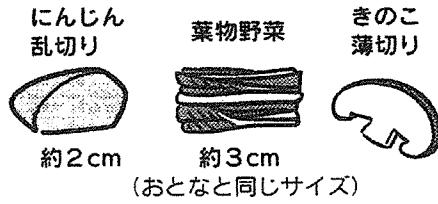
第一乳臼歯がはえたら

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。纖維質の肉や野菜、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。



ウツウツ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ツウト……なんてことはありませんか。そのときに「あと一口だけ」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。

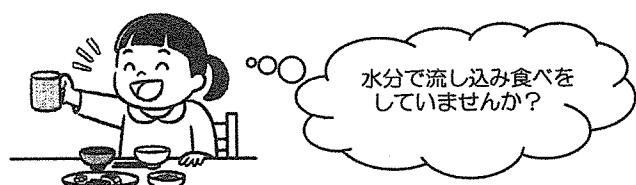
ウツウトしてきました……

「眠くなっちゃったね。ごちそうさまっしゃうか」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。



2024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	
O1 一 金 一	ジューシー 麩チャンブルー チンゲン菜のスープ バナナ	米、コッペパン、牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、ウインナー、なたね油、三温糖、こま油、やさいかりんとう	バナナ、人参、もやし、にら、玉葱、チングンサイ、刻みこんぶ、干し椎茸	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう たまごサンド 牛乳
O2 一 土 一	納豆チャーハン キャベツのさっぱり和え オクラと豆腐のスープ オレンジ	米、拌麦、こま油、三温糖、せんべい、ミルクパン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆、チーズ、ハム	オレンジ、キャベツ、人参、玉葱、ねぎ、もやし、コーン、こまつな、きゅうり、葉ねぎ 牛乳(幼・乳) センべい ミルクパン 牛乳
O5 一 火 一	ごはん さばのゆず味噌焼き ごぼうスティック煮 野菜のおひたし	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、こま油、なたね油、ビスクット	さば、生揚げ、米みそ、ダイスチーズ、ハム、かつお節、牛乳	グレーブフルーツ、ごぼう、くさくさい、人参、かぼちゃ、ほうれんそう、ミックスベジタブル、玉葱、ゆず果皮、こんぶ、みかん カラフルポテト カミカミ昆布 牛乳(乳児)
O6 一 水 一	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 春菊とはんぺんのスープ バナナ	スパゲティ、米、さといも、薄力粉、無塩バター、なたね油、三温糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉、ぶちはんべん、油揚げ、脱脂粉乳、生クリーム	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー、サンマッシュ、しめじ、しゅんきく、コーン、エリンギ、りんご、椎茸、レモン果汁、こんぶ(だし用) 牛乳(幼・乳) センべい 牛乳(おにぎり)
O7 一 木 一	パリパリ春巻丼 大根とツナのサラダ ひじきと卵のスープ みかん	米、薄力粉、粟甘煮、春雨、なたね油、ワンタンの皮、黒砂糖、こま油、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、豆乳、ツナ水煮缶、ベーコン	みかん、だいこん、人参、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にら、だけのこ、椎茸、ひじき、にんにく 牛乳(幼・乳) ウエハース 粟入り黒糖蒸しパン 牛乳
O8 一 金 一	もみじごはん 鶏レバーとさつまいのからめ煮 しらす和え 豆乳汁	米、さつまいも、無塩バター、焼鶏、グラニュー糖、片栗粉、なたね油、砂糖、三温糖	ヨーグルト(無糖)、豆乳、鶏もも肉、米みそ、しらす干し、きな粉、牛乳	かき、もやし、人参、こまつな、玉葱、コーン、かぶ、えのきだけ、かぶ、葉、いんげん、にんにく、りんご 牛乳(幼・乳) クラッカー 手作り駄菓子(きな粉) ヨーグルト 麦茶
O9 一 土 一	ガーリックチャーハン きゅうりとわかめの中華酢和え きのこのスープ オレンジ	米、拌麦、なたね油、こま油、ビスクット、せんべい	牛乳、豚ひき肉、チーズ	オレンジ、玉葱、きゅうり、人参、チングンサイ、しめじ、えのきだけ、ピーマン、生わかめ、にんにく 牛乳(幼・乳) センべい ビスケット チーズ 牛乳
O11 一 月 一	ごはん ぶりの香味焼き なすといんげんのそぼろ煮 梅おかか和え	米、食パン、三温糖、なたね油、片栗粉、パン粉、こま油、野菜かりんとう	ぶり、鶏ひき肉、ピザチーズ、米みそ、豚ひき肉、油揚げ、かつお節、牛乳	みかん、なす、もやし、玉葱、だいこん、人参、こまつな、いんげん、ねぎ、うめ干し、すりごま、しょうが、にんにく 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう カレートースト 牛乳(乳児)
O12 一 火 一	野菜あんかけラーメン がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	生中華めん、米粉、無塩バター、片栗粉、三温糖、こま油、せんべい	牛乳、がんもどき、豚肉、ゆであずき缶、脱脂粉乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、人参、玉葱、にら、こま、干し椎茸、しょうが 牛乳(幼・乳) センべい 米粉小豆パンケーキ 牛乳
O13 一 水 一	五穀おこわ 鶏肉のみぞ焼き いそ煮 ごま和え	さつまいも、もち米、米粉、三温糖、押麦、きび、こま油、なたね油、ビスクット	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、焼ちくわ、するめ、油揚げ、米みそ、あずき(乾)、牛乳	りんご、ほうれんそう、板こんにゃく、人参、玉葱、みずな、いんげん、すりごま、ごま、ひじき、干し椎茸 牛乳(幼・乳) ピスケット
O14 一 木 一	ツナサンド れんこんサラダ(中華 白菜と肉団子のスープ グレーブフルーツ	酵母パン、米、マヨネーズ、ビーフン、片栗粉、三温糖、こま油、なたね油、せんべい	豚ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ、豆乳	グレーブフルーツ、人参、れんこん、もやし、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、ねぎ、チングンサイ、たけのこ、にら、しょうが、きくらげ、オレンジ 牛乳(幼・乳) センべい きつねごはん 麦茶
O15 一 金 一	赤飯 メンチカツ 里芋の炒め煮 塩昆布和え	里芋、米、もち米、薄力粉、パン粉、三温糖、無塩バター、片栗粉、炒き豆、こま油、ボーロ	ヨーグルト(ドリンク)、クリーム、ささげ(乾)、豆乳、卵、牛乳	みかん、玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、こまつな、いんげん、すりごま、塩こんぶ、黒ごま、ひじき 牛乳(幼・乳) ボーロ 塩キャラメルケーキ ジョア ★お誕生日会

* 平均摂取量 幼児：600kcal 乳児：539kcal

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	
16 一 土 一	鶏肉のトマト煮ライス コーンサラダ 青菜のスープ バナナ	米、クロワッサン、押麦、なたね油、無塩バター、三温糖、せんべい	牛乳、鶏もも肉	玉葱、バナナ、トマト水煮、チングンサイ、キャベツ、とうもろこし、しめじ、コーン、きゅうり、ねぎ、人参、にんにく、カットわかめ 牛乳(幼・乳) センべい クロワッサン 牛乳
18 一 月 一	食パン(ジャム&マーガリン) カレイのきのこソース りんごのサラダ ワンタンスープ	食パン、米、ワンタンの皮、豆乳、マーガリン、なたね油、片栗粉、小麦粉、無塩バター、こま油、せんべい	かれい、鶏もも肉、牛乳 オレンジ	ぶどう天然果汁、オレンジ、きゅうり、玉葱、人参、りんご、きゅうり、いちごジャム、チングンサイ、もやし、ねぎ、しめじ、まいだけ、干し柿どう、焼きのり、しょうが、干し椎茸 牛乳(幼・乳) センべい おにぎり(ラップおにぎり) ぶどうジュース
19 一 火 一	ごはん・ごぼうのふりかけ 鶏肉の塩麹焼き 煮豆(金時豆) 磯和え	米、さつまいも、三温糖、米こうじ、はちみつ、なたね油、ごま油、ウエハース	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、いんげん(乾)、米みそ、いわし(煮干し)	みかん、ほうれんそう、はくさ、ごぼう、玉葱、なめこ、人参、葉ねぎ、ごま、きざみのり 牛乳(幼・乳) ウエハース 変わり大学芋 牛乳(乳児)
20 一 水 一	ほうとううどん 納豆とじゃこの天ぷら きゅうりとわかめの酢味噌和え バナナ	ゆでうどん、米粉、薄力粉、納豆、牛乳、卵、油揚げ	豚肉、米みそ、納豆、牛乳、卵、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、人参、玉葱、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、すりごま 牛乳(幼・乳) センべい 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
21 一 木 一	麻婆ライス 春雨サラダ 中華風コーンスープ(卵) りんご	米、薄力粉、はるさめ、無塩バター、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油、クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、ダイスチーズ、ハム、米みそ、飲むヨーグルト	りんご、コーンクリーム、ねぎ、玉葱、人参、チングンサイ、きゅうり、にら、干し椎茸、しょうが、にんにく 飲むヨーグルト クラッカー チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)
22 一 金 一	チキンカレー ゆずごまサラダ アーサ汁 グレーブフルーツ	米、コッペパン、さつまいも、拌麦、薄力粉、なたね油、無塩バター、三温糖、ビスクット	木綿豆腐、鶏もも肉、脱脂粉乳、ピザチーズ、きな粉、牛乳	玉葱、グレーブフルーツ、人参、だいこん、トマト水煮、ブロッコリー、キャベツ、りんご、みずな、セロリ、ゆず果汁、ごま、ひじき、あおさ、にんにく、しょうが、オレンジ 牛乳(幼・乳) ピスケット きなこ搗けパン 牛乳(乳児)
25 月 一	秋の香りごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 野菜のおひたし	米、さつまいも、三温糖、米みそ、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	牛乳、さけ、米みそ、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	みかん、れんこん、もやし、なす、こまつな、玉葱、人参、しめじ、こんぶ(だし用) 牛乳(幼・乳) ピスケット ミニたい焼き 牛乳
26 一 火 一	ロールパン ポテトグラタン グリーンサラダ イタリアンスープ	酵母パン、じゃがいも、米、薄力粉、ナタネ油、無塩バター、三温糖、ビースト	牛乳、鶏もも肉、ピザチーズ、卵、ベーコン、油揚げ、粉チーズ	オレンジ、玉葱、ブロッコリー、キャベツ、レタス、ほうれんそう、サンーレース、人参、しめじ、コーン、切り干しだいこん、にんにく 牛乳(幼・乳) センべい 切り干し大根の混ぜゴハン 麦茶
27 一 水 一	スマゲティミートソース 大豆サラダ もずくスープ バナナ	スマゲティ、マヨネーズ、なたね油、ボーロ	豚ひき肉、蒸し大豆、チーズ、サラダちくわ、牛乳	玉葱、バナナ、人参、トマト水煮、きゅうり、もずく、トマトピューレ、チングンサイ、ゼロリ、しょうが、にんにく 牛乳(幼・乳) 米ボーロ せんべい チーズ 牛乳(乳児)
28 一 木 一	ごはん いわしのかばやき かぼちゃの甘煮 ゆかり和え	えのきと豆腐の味噌汁 りんご	じゅわいも、米、強力粉、片栗粉、三温糖、なたね油、薄力粉、ビスクット	かぼちゃ、りんご、はくさ、玉葱、きゅうり、えのきだけ、こまつな、人参 牛乳(幼・乳) ピスケット じゃが芋ポンデケージョ 牛乳(乳児)
29 一 金 一	もちつき(きな粉・海苔) きなこごはん(乳児、3歳) スティックきゅうり 豚汁	もち米、さといも、三温糖、米みそ、牛乳、野菜	牛乳、ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、野菜	みかん、きゅうり、だいこん、人参、こまつな、ごぼう、ねぎ、焼きのり 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ピスケット ジョア
30 一 土 一	チキンライス 海藻サラダ キャベツスープ バナナ	米、押麦、なたね油、チーズドッグ、セロリ、干し椎茸	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、レタス、きゅうり、ピーマン、エリンギ、いんげん、海藻ミックス 牛乳(幼・乳) センべい チーズドッグ 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。