



# 11月 給食だより 献立表



令和6年度11月発行 第一吉備こども園

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。柿や梨、りんごなど秋の果物が実り、食欲も増してくる時期ですね。規則正しいリズムでしっかりと食事を取り、寒さに負けないよう身体を動かして体力をつけましょう。

## ●子どもの食べる意欲を育てよう●

子どもが毎日楽しくおいしいと言いながらごはんを食べてくれると嬉しいですね。しかし、実際は1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、しっかりと栄養を摂れているかと心配になる方もいると思います。子どもの発達を理解し、子どもの成長に合わせた食事の支援を工夫していきましょう。

### 子どもが集中できる環境づくり

子どもは気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



### 気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは言葉を理解して行動したり、気持ちを変えたりすることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身につけさせるのが効果的です。



### 初めてのものは食べ慣れた食器や器で提供する

子どもには、初めての物を避けるという防御反応が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるような工夫が必要です。



### いただきます・ごちそうさまの感謝の気持ちを育む

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんと行うことで、自然と食材や作ってくれた人への感謝の気持ちが芽生えていきます。しっかり声に出してあいさつを行いましょう。

## ▼▼▼さつまいもは食物繊維が豊富▼▼▼

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

選び方のポイント → 皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形でずっしりと重みがあるものがよいでしょう。ひげ根が生えたままのものは、繊維が多く筋っぽい場合が多いので、避けましょう。



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
1	金	牛乳子 牛菓	★お楽しみ会献立★ 中華おこわ 鶏肉のから揚げ 果物 ごま塩サラダ ビーフンスープ		牛乳子 牛菓	652.0 (516.7)
15	金	牛乳子 牛菓	きのこシチュー コールスローサラダ 果物		牛乳子 牛菓 昆布	562.7 (472.5)
2 16	土	牛乳子 牛菓	豚汁うどん 青菜の磯和え 果物		牛乳子 牛菓	500.6 (477.1)
18	月	牛乳子 牛菓	千草焼き もやしの和え物 みそ汁		牛乳子 牛菓	572.8 (479.6)
5 19	火	牛乳子 牛菓	そばろ丼 果物 おじゃがとじゃこのおかかあえ		牛乳子 牛菓	593.1 (500.0)
6 20	水	牛乳子 牛菓	鶏肉のさっぱり焼き 果物 チャプチェ ひじきふりかけ		牛乳子 牛菓	602.5 (506.7)
7 21	木	牛乳子 牛菓	チキン南蛮 果物 キャベツとコーンの和え物		牛乳子 牛菓	569.0 (480.7)
8 22	金	牛乳子 牛菓	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁		牛乳子 牛菓	623.6 (495.1)
9	土	牛乳子 牛菓	八宝めん 焼きポテト 果物		牛乳子 牛菓	471.9 (455.6)
11 25	月	牛乳子 牛菓	五目煮 小松菜とツナの和え物 果物	ちりめんごはん	牛乳子 牛菓	641.0 (553.3)
12 26	火	牛乳子 牛菓	鶏肉のマーマレード焼き ブロccoliの塩ゆで さつまいものきなこサラダ		牛乳子 牛菓	620.7 (517.9)
13 27	水	牛乳子 牛菓	厚揚げと大根のそばろ煮 白菜の塩昆布和え 小魚三杯酢		牛乳子 牛菓	645.7 (512.8)
14	木	牛乳子 牛菓	魚の塩焼き 手作りふりかけ 彩野菜の和え物 果物		牛乳子 牛菓	572.9 (485.3)
28	木	牛乳子 牛菓	豆乳ミートグラタン わかめスープ 果物		牛乳子 牛菓	613.7 (515.7)
29	金	牛乳子 牛菓	手作りがんもどき 五色あえ きざみ昆布のじゃこ煮		牛乳子 牛菓	600.3 (501.6)
30	土	牛乳子 牛菓	カレーうどん キャベツのごま酢あえ 果物		牛乳子 牛菓	518.4 (491.4)