

11月の給食だより

令和7年10月28日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川、濱田
調理師 藤本

11月は、気温の変化が大きく、風邪や感染症が広がりやすい季節です。
県内でもインフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症が広がってきています。
体調を守るためには、十分な睡眠と合わせて、食事から栄養をしっかりとることが欠かせません。

今月の献立のテーマは、「**噛んで！食べて！歯と骨を鍛えよう！！**」です。



11月8日は、「い(一)・い(一)・は(八)」の語呂(ごろ)から「いい歯の日」です。

よく噛(か)んで食べることは、子どもの健康な成長に欠かせません。噛むことで唾液がたくさん出て、消化・吸収が良くなるとともに、むし歯の予防や肥満防止にもつながり、集中力も高まります。

今月の献立では、強い骨や歯をつくるために必要な「カルシウム」を多く含む食品や噛む力を育てる歯ごたえのある食材をたくさん取り入れています。



10月の幼児への食育活動では、お月見団子のクッキングを行いました。

さつま芋の皮をむき、白玉粉と砂糖、水を混ぜ、力いっぱいこねて、丸めて作りました。団子のコネコネでは、「やわらかい〜！」「丸くなった！」と大喜び！

自分で作った団子を口にほおぼると「おいしい！」

「また作りたい！」と笑顔がいっぱいあふれました。

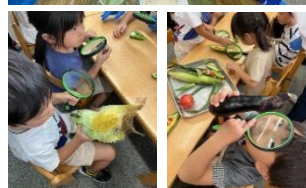


11月は、「**だし**」の色・香り・うま味を比べてみようです。

昆布(こぶ)や鰹(かつお)などの自然の「だし」を実際に見て、嗅いで、飲んでみて、色や香り、うま味の違いを発見し、伝統の「だし文化」の基本を体感します。

自然のうま味に気づき、日本料理に欠かせない味覚を育むことで、伝統料理に親しみ、薄味でも満足できる舌を育てることで、将来の健康な食生活に結び付けていきます。

これからも、子どもたちが食や栄養、調理に興味や関心を持てる活動を行い、一人ひとりに生涯にわたる「食を営む力」が身に付くよう支援していきます。



☆☆☆噛む力を育てる食材の紹介☆☆☆

[1]野菜(シャキッと・コリコリ食感)

- ・にんじん(ステック状などで歯ごたえを残す)
- ・ごぼう(きんぴらごぼうなど)
- ・キャベツ(ざく切りでさっとゆでる)
- ・ブロッコリーの茎(細切りでゆでたり、炒める)



[2]果物(自然な歯ごたえ)

- ・りんご、梨、柿、みかん(皮や房ごと噛む)

[3]肉・魚・大豆製品(噛むと味が出る！)

- ・鶏むね肉やささみ(ソテーや照り焼き)
- ・厚揚げや高野豆腐(もぐもぐ練習にも)



∞∞∞ 献立紹介 ∞∞∞

7日(金)…いい歯の日の献立

じゃこわかめご飯 かみかみサラダ
シャキシャキハンバーグ
～手作りデミグラスソース～
根菜スープ りんご



14日(金)…七五三祝い献立

赤飯 鶏肉の唐揚げ 切干紅白サラダ
かまぼこのすまし汁 りんご



☆ 強い骨や歯を作るためには… ☆

骨と歯の健やかな成長に必要な栄養素には、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKがあります。

カルシウムは、牛乳・乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじきなどの海藻類、小松菜やチンゲン菜などの緑黄色野菜に多く含まれ、骨を作る材料となります。

また、ビタミンDは、魚や卵黄、きのこ類などに多く、ビタミンKは納豆、小松菜やほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれ、骨を作るのを助ける働きをします。



参照：少年写真新聞 たのしくたべようニュース 2025年(令7年)11月8日発行

<だしの種類の紹介>

- ・こんぶだし…やさしい甘みとうま味。
すまし汁、だし巻き卵など。
- ・かつおだし…こくがあって香りがよい。
みそ汁やうどんつゆなど。
- ・いりこだし…魚の香りとうま味が強い。
みそ汁、煮物、雑煮など。
- ・しいたけ…まろやかな甘みの特徴
精進料理、中華スープなど。

