



ゆめ

きゅうしょくだより

令和7年度11月
認定こども園あけぼの幼稚園 NO.6

日が沈むのが日に日に早くなり、朝晩は肌寒い日が増え秋が、かけ足で過ぎそうです。これからの時期は、温かいものや冬野菜の美味しい季節、給食でもたくさん取り入れたいと思います。また、風邪や感染症も増える時期なので、こまめな手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

11.8



「噛む力」は子どもの健やかな成長に欠かせない土台です。
しかし近年「噛まない子」「噛めない子」が増加しているのをご存じですか？
現代の子ども達は平均して1口あたり5～10回未満しか噛んでいないという調査結果もあり、本来推奨されている30回には程遠いのが実情です。
乳幼児は咀嚼の機能を育てる大切な時期です!!上手に噛むことができないと誤嚥しやすくなり窒息事故につながる危険性があります。食べ物をしっかり噛むことは食べることの原点。毎日の食事でしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。



噛む力を養う工夫



子ども達は、歯の萌出や舌、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噛んで食べられるようになります。同じ野菜でも、切り方ひとつで噛み応えが変わり、噛む回数が変わります。さらに、少し薄味にすることで「味をもっと感じたい!」とよく噛むようになったり異なる食材を組み合わせた料理は様々な味を楽しめたりするので、自然と噛む回数も増えます。

- ◆調理法の工夫 ⇒大きめに切る。乱切り、さいの目切りにすると自然と噛む回数が増える。
- ◆食材の工夫 ⇒根菜類、きのこ、海藻など繊維質の多いもの、ごぼう、レンコンなどの硬いもの。
- ◆ながら食べをしない ⇒噛むことへの意識を低下させてしまう。
- ◆正しい姿勢で食べる ⇒足底を床に付け、背筋をしっかり伸ばす。
- ◆時間と心にゆとりを持つ ⇒急がせたり、苦手なものを無理やり食べさせない。

ウトウト

したら食事は STOP

食事中に、気がつくとウトウト…
なんてことはありませんか？その時に「あと1口だけ」などと、起こして食べさせてしまうと、食べ物が気管に入りやすく、窒息の危険に繋がります。

「眠たくなっちゃたね。
ごちそう様でしょうか」と声をかけて切り上げて、口の中に物がい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、よく噛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。あまり噛まないと、のみ込むための水分が必要になるため、飲み物を欲するようになります。また、せかされて食事をする、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」と伝えて噛むことを促しましょう。



11月24日は 和食の日

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。「和食」の中心になるものは、「ご飯」+「だし」ともいわれています。お米を炊いた「ご飯」を美味しく食べるために味噌汁やすまし汁などの「汁物」、焼き物・煮物・和え物などの「菜（おかず）」が和食の基本形です。

和食の4つの特徴

多彩で新鮮な食材と素材 そのものも味を生かす調理

日本は海に囲まれ、山・川・森林など豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材とその味わいを活かす調理の知恵（技術・道具）があります。



栄養バランスの取れた健康的な食事

ご飯を中心に、汁物・おかずを組み合わせた和食は、栄養バランスが良く発酵食品（醤油・味噌等）を上手に使いながら健康に役立っています。



自然の美しさ表現

桜や紅葉・笹など、四季の花や葉で料理を飾り付けたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季の移ろいや自然の美しさを食卓に表現します。



年中行事との関わり

お正月のおせち料理、月見団子など、年中行事や儀式と深い関わりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。



症状別

食べ物から元気をもらおう!



発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
最も大事なのは 水分補給 です。多くのエネルギーを消費するので、消化の良い食材から炭水化物、たんぱく質やビタミンB群なども無理のない範囲で摂取できると好ましいですね。	温かい汁物や発汗殺菌作用のある食材で身体を温めましょう。ビタミンA・Cは鼻の粘膜を保護してウイルスへの抵抗力を高めてくれます。	水分補給 をしながら柔らかく、 飲み込みやすいもの を摂取しましょう。とろみをつけるミキサーにかけ、すりおろすなど、のど越しをよくするものオススメです。	まずは胃腸を休ませましょう。胃腸が弱っているため、薄めの味で消化しやすいものを選びましょう。下痢や嘔吐では、水分の排出が多くなるので、こまめな 水分補給 が大切です。
■お粥、雑炊、うどん ■野菜スープ、味噌汁 ■白身魚、卵、豆腐 ■りんご、バナナ  など	■殺菌作用のあるもの ⇒玉ねぎ、生姜、ニンニク ■ビタミンA・C ⇒緑黄色野菜、卵 ■プロコラーゲン、じゃがいも  など	■のど越しのよいもの ⇒茶碗蒸し、スープ ■煮魚、豆腐 ■抗炎症作用のあるもの ⇒大根、レンコン  など	無理して食べさせず ■味が薄い固形物（お粥、うどんなど） ■たんぱく質や野菜などをゆっくり加えていきましょ。
■脂肪分の多いもの ■繊維質の多いもの ■刺激の強いもの ⇒消化が悪く、胃腸に負担 ■冷たいもの ⇒消化機能を低下させるなど	■冷たいもの ⇒身体を冷やし、鼻水を濃くしてしまう  	■酸味の強いもの ■味が濃いもの ■熱いもの ■硬いもの ⇒喉に刺激を与え咳を出すやすくなるなど	■糖分が高い飲み物 ⇒腸内に水分を取り込み下痢を悪化させる ■脂肪分が高いもの ■繊維質の多いもの ⇒消化が悪く、症状が悪化など

適した食事

注意したい食事



17日 (月)	・雑穀ご飯 ・豆乳味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、かぼちゃ、白ねぎ、豆乳 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース、しんじょう	
18日 (火)	・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、じゃがいも、さつまいも、えのき しめじ、絹厚揚げ、玉ねぎ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
19日 (水)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒白菜、人参、椎茸、木綿豆腐、ほうれんそう ⇒春雨、人参、きゅうり、キャベツ、ごま油	
20日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーサラダ ・ラ・フランスゼリー	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、もやし、えのき、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒ブロッコリー、人参、コーン ⇒ラ・フランスゼリー	さば ↓ 除去
21日 (金)	・お赤飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、えのき、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
25日 (火)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒パイン	
26日 (水)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、白菜、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ	鮭 ↓ 除去
27日 (木)	・麻婆豆腐丼 ・もやしスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ 高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒もやし、人参、えのき、わかめ、コーン ⇒黄桃	
28日 (金)	・枝豆ご飯 ・けんちん汁 ・あじの塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒あじ ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり	あじ ↓ 除去

A photograph of a white bowl filled with a vegetable salad, featuring shredded green cabbage, orange carrots, and green beans, all mixed together. The bowl is set against a light green background.

【作り方】

- ① キャベツ：色紙切り 人参・きゅうり・油揚げ：千切り
ちくわ 輪切り コーンは水気を切っておく。
- ② キャベツ、人参を茹で、水気を絞って冷ます。
- ③ ボールに A を混ぜ合わせ、材料とよく和えて完成★

★ポイント★

油揚げをフライパンでカリカリになるまで焼くと
香ばしい風味と食感が味わえます♪



給食試食会がありました

10月1日に給食試食会があり、約90名の保護者の方に参加して頂きました。
日頃、お子様が食べている給食を実際に試食して頂き、たくさんの嬉しい感想を頂きました。
引き続きお子様に安全で美味しい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします。

