



## ＊ 御入園・御進級おめでとうございます ＊

暖かな春の日ざしが心地よく感じられる中、とも園での新しい生活が始まりました。乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、食生活の基礎が作られる大切な時期です。とも園の給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとることはもちろん、旬の食材を取り入れています。いろいろな食べ物に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。



## 🥕 こども園の給食についてお知らせします 🥕

### こども園給食の給与栄養目標量

3歳未満児

	前期	後期
エネルギー	470kcal	520kcal
たんぱく質	19.4g	21.5g
脂質	13.1g	14.4g
食塩相当量	1.5g 未満	1.5g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の50%	

3歳以上児(長時間児)

	前期	後期
エネルギー	510kcal	560kcal
たんぱく質	21.0g	23.1g
脂質	14.2g	15.6g
食塩相当量	1.4g 未満	1.4g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の40%	

3歳以上児(短時間児)

	前期	後期
エネルギー	390kcal	420kcal
たんぱく質	16.1g	17.3g
脂質	10.8g	11.7g
食塩相当量	1.1g 未満	1.1g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の30%	

※食事摂取基準の考え方にに基づき、市立保育所・とも園の体位数値を使用して1日の給与栄養目標量を算定します。(食事摂取基準とは、よりよい栄養状態を維持するのに必要なエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもので、健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とします) 前期：4月～9月 後期：10月～3月

### こども園では、大量調理施設衛生管理マニュアルをもとに、安全でおいしい給食の提供を心掛けています。

- ・ 加熱調理を基本とし、当日納品された新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。(ふりかけやカレーのルー等も施設で手作りしています。)
- ・ かつお節等でとった「だし」を使用し、薄味でもおいしく食べられるよう調理しています。
- ・ 細菌に負けない丈夫な体を作るため、腸を強くする食物繊維(芋類、豆類、根菜類、海藻等)を多くとるように心掛けています。
- ・ 果物は安全面・衛生面を考慮し、一部の果物に限定して使用しています。

- ・ 予定献立表・たべものだよりをコドモンで配信しています。
- ・ 給食の見本を展示しています。サンプルケースを御覧ください。

#### 給食サンプルの展示場所

- 離乳食：
- 3歳未満児：
- 3歳以上児：

- ・ 習志野市のホームページで給食レシピを掲載しています。

検索

- ・ 食事についての御相談等がありましたら、栄養士まで気軽にお声掛けください。

# 「早寝・早起き・朝ごはん+朝うんち」で 一日を元気に過ごしましょう

## 【早寝】

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、午後10時から午前2時頃にかけて多く分泌されます。午後9時頃にはふとんに入り、睡眠を十分にとるようにしましょう。

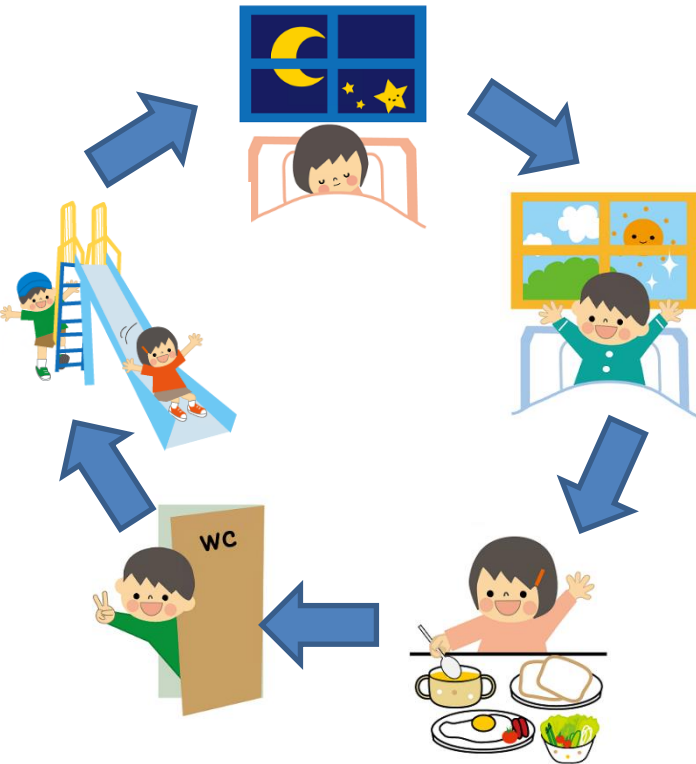
## 【早起き】

人間の生活リズムは、脳が毎朝、太陽の光を認識することによって調整されています。毎日同じ時間に起きることで生活リズムが整い、一日元気に過ごせるようになります。

また、早起きすることで朝ごはん前に空腹感を感じやすくなり、朝ごはんを食べる習慣に繋がります。

## 【朝ごはん+朝うんち】

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が働きだします。また、胃腸が刺激を受け、うんちが出やすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



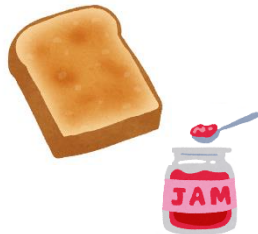
## 朝ごはんのアレンジ例

いつものメニューを少しアレンジすると  
栄養バランスが整います



### トーストバリエーション

- ・ツナ+コーン+マヨネーズ
- ・クリームチーズ+ジャム
- ・のり+じゃこ+チーズ



### 汁物バリエーション

- ・じゃが芋+キャベツ+玉ねぎ+ベーコン
- ・トマト+玉ねぎ+ウインナー
- ・にら+もやし+卵



### おにぎりバリエーション

- ・かつお節+チーズ
- ・さけ+ごま+青のり
- ・ミックスベジタブル+ケチャップ
- ・肉そぼろ



### ヨーグルトバリエーション

- ・フルーツ+シリアル
- ・すりごま+バナナ
- ・きな粉+はちみつ(\*)



\*乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使用しないでください



## ＊ 御入所・御進級おめでとうございます ＊

暖かな春の日ざしが心地よく感じられる中、保育所での新しい生活が始まりました。乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、食生活の基礎が作られる大切な時期です。保育所の給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとることはもちろん、旬の食材を取り入れています。いろいろな食べ物に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。



## 🥕 保育所の給食についてお知らせします 🍷

### 保育所給食の給与栄養目標量

3歳未満児

	前期	後期
エネルギー	470kcal	520kcal
たんぱく質	19.4g	21.5g
脂質	13.1g	14.4g
食塩相当量	1.5g 未満	1.5g 未満
施設での 提供割合	1日の給与栄養 目標量の50%	

3歳以上児

	前期	後期
エネルギー	510kcal	560kcal
たんぱく質	21.0g	23.1g
脂質	14.2g	15.6g
食塩相当量	1.4g 未満	1.4g 未満
施設での 提供割合	1日の給与栄養 目標量の40%	

※食事摂取基準の考え方にに基づき、市立保育所・こども園の体位数値を使用して1日の給与栄養目標量を算定します。(食事摂取基準とは、よりよい栄養状態を維持するのに必要なエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもので、健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とします) 前期：4月～9月 後期：10月～3月

### 保育所では、大量調理施設衛生管理マニュアルをもとに、安全でおいしい給食の提供を心掛けています。

- ・ 加熱調理を基本とし、当日納品された新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。(ふりかけやカレーのルー等も施設で手作りしています。)
- ・ かつお節等でとった「だし」を使用し、薄味でもおいしく食べられるよう調理しています。
- ・ 細菌に負けない丈夫な体を作るため、腸を強くする食物繊維(芋類、豆類、根菜類、海藻等)を多くとるように心掛けています。
- ・ 果物は安全面・衛生面を考慮し、一部の果物に限定して使用しています。

- ・ 予定献立表・たべものだよりをコドモンで配信しています。
- ・ 給食の見本を展示しています。サンプルケースを御覧ください。

#### 給食サンプルの展示場所

離乳食：

3歳未満児：

3歳以上児：

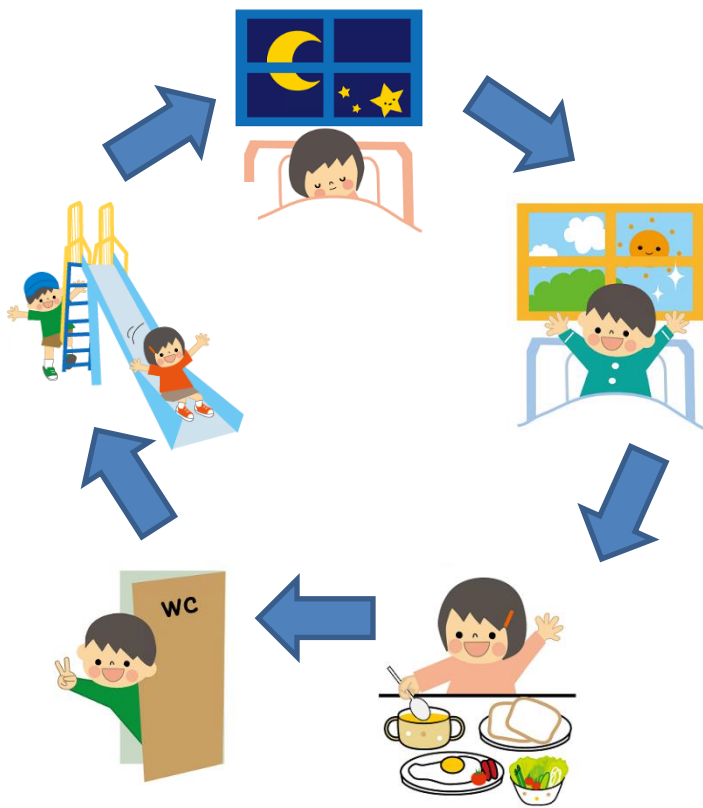
- ・ 習志野市のホームページで給食レシピを掲載しています。

検索

習志野市 市立こども園・保育所献立

- ・ 食事についての御相談等がありましたら、栄養士まで気軽にお声掛けください。

# 「早寝・早起き・朝ごはん+朝うんち」で 一日を元気に過ごしましょう



## 【早寝】

子どもの成長に欠かせない成長ホルモンは、午後10時から午前2時頃にかけて多く分泌されます。午後9時頃にはふとんに入り、睡眠を十分にとるようにしましょう。

## 【早起き】

人間の生活リズムは、脳が毎朝、太陽の光を認識することによって調整されています。毎日同じ時間に起きることで生活リズムが整い、一日元気に過ごせるようになります。

また、早起きすることで朝ごはん前に空腹感を感じやすくなり、朝ごはんを食べる習慣に繋がります。

## 【朝ごはん+朝うんち】

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が働きだします。また、胃腸が刺激を受け、うんちが出やすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

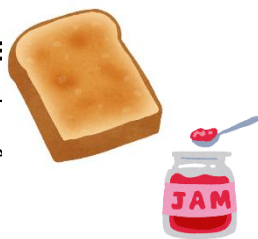
## 朝ごはんのアレンジ例

いつものメニューを少しアレンジすると  
栄養バランスが整います



### トーストバリエーション

- ・ツナ+コーン+マヨネー
- ・クリームチーズ+ジャム
- ・のり+じゃこ+チーズ



### 汁物バリエーション

- ・じゃが芋+キャベツ+玉ねぎ+ベーコン
- ・トマト+玉ねぎ+ウインナー
- ・にら+もやし+卵



### おにぎりバリエーション

- ・かつお節+チーズ
- ・さけ+ごま+青のり
- ・ミックスベジタブル+ケチャップ
- ・肉そぼろ



### ヨーグルトバリエーション

- ・フルーツ+シリアル
- ・すりごま+バナナ
- ・きな粉+はちみつ(\*)



\*乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳まで使用しないでください

い

# たべものだより

## おいしく減塩

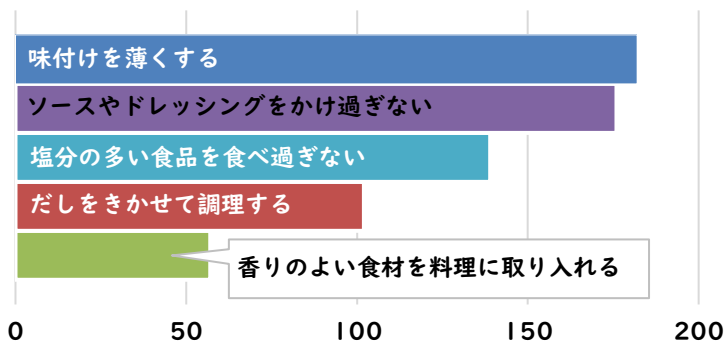
塩分のとりすぎは、大人になってから高血圧の原因になります。高血圧は、気が付かないうちに心臓病や、脳卒中などの病気を引きおこします。

千葉県は目標量よりも3gほど多くとっています。子どもの頃から減塩を心がけることが大切です。

昨年度の食生活アンケート\*において、塩分について調査を実施しました。習志野市の保育所、こども園全体の結果は以下のようになっています。

\*4.5歳児（乳児施設は2歳児）対象。令和4年9月実施。

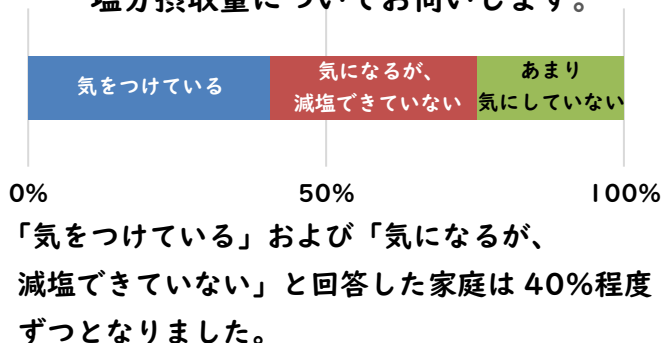
どのようなことに気をつけていますか？  
(複数回答)



平均塩分摂取量 比較表 (20歳以上)

	食塩目標量 (食事摂取基準 2020)	千葉県健康 栄養調査 (H27)
男	7.5g 未満/日	11g/日
女	6.5g 未満/日	9.4g/日

普段の食生活での、お子さんの塩分摂取量についてお伺いします。



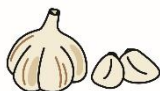
具体的に気をつけていることとしては、「味付けを薄くする」「ソースやドレッシングをかけ過ぎない」「塩分の多い食品を食べ過ぎない」の回答が多く上がりました。「香りのよい食材を料理に取り入れる」「だしをきかせて調理する」といった方法でも効果的に減塩ができます。

## 減塩のコツ ～香りやだしを取り入れる～

### 「香り」を使う



塩分を少なくすることで生じる物足りなさを、しょうが、にんにく、しそ、ごま、カレー粉の持つ香りや風味で補うことができます。(年齢によって加減が必要です。)

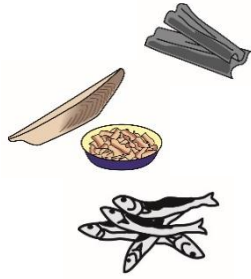


### 魚のごま照り焼き (1人あたり食塩相当量 0.4g)

【 材料 】 (おとな2人こども2人分)		【 作り方 】
魚 (かれい・生鮭)	4切れ	① 魚を調味料に20分位漬け込む。 ② 魚にごま(白・黒を混ぜて)をまぶして、180℃のオーブンで20分焼く。 又は、フライパンに油を熱し、焼き色がついたらフタをして弱火で蒸し焼きにする。
白いりごま	大さじ1/2	
黒いりごま	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ2	

### 「だし」をきかせる

かつお、昆布、煮干し、干しいたけなどのだしのうまみ成分を利用し、塩分を減らすことができます。



### 「酸味」を使う

酸味には塩味を強く感じさせる特徴があるため、塩を少なくとも料理を美味しくできる調味料です。



## 三色煮 (こども 1人あたり食塩相当量 0.15g)

【 材料 】 (おとな2人こども2人分)		【 作り方 】
もやし	1袋	① もやしは食べやすい長さに、にんじんはせん切りにし、下ゆでしておく。 ② 乾燥わかめは水でもどしておく。 ③ 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①②を入れ、ひと煮立ちさせる。 ※冷めると味がよくしみます。
にんじん	1/5本	
乾燥わかめ	小さじ2	
だし汁	大さじ2	
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	

## キャロット計画

習志野市では特産の春夏にんじん「綾誉(あやほまれ)」を収穫時期となる5月から6月に給食で使用します。クセがなく甘いにんじんです。おいしいにんじんを使った、子どもに人気のメニューを紹介します。



## そばろにんじん丼

【 材料 】 (おとな2人こども2人分)		【 作り方 】
米	2合	① 米を炊飯器で炊く。 ② にんじん、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。 ③ いんげんは斜め切り(2cm位)にしてゆでておく。 ④ 鍋に油を熱して、しょうがと鶏ひき肉をぱらぱらになるように炒める。 肉に火が通ったらにんじん、玉ねぎも入れて炒める。 ⑤ 玉ねぎの色が透き通ってきたら水、調味料を全て入れて弱火で煮つめる。 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま、ごま油を加える。 ⑥ ご飯を器に盛り付け、⑤をのせ、上にゆでたいんげんを飾る。
にんじん	1本	
鶏ひき肉	150g	
玉ねぎ	1/2個	
いんげん	3~6本	
しょうが	少々	
油	小さじ1	※ にんじんと玉ねぎはフードプロセッサーでみじん切りにすると下準備の手間が省けます。
水	100cc	
酒	大さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
白ごま	大さじ2	
(水溶き片栗粉)		
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	



# たべものだよ

## 食中毒を予防しよう

湿度と気温の上昇するこの時期は、細菌の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなります。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

### ～食中毒予防 3 原則～

#### その1 「つけない」

清潔・洗浄



- ◎調理前には、必ず石けんで手を洗いましょう。泥のついた野菜や生肉・卵を触った後など作業の区切りにも忘れずに洗いましょう。
- ◎生の肉や魚を切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのもひとつの方法です。
- ◎食品の保管の際にも、他の食品についた細菌が付着しないよう密閉容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。
- ◎焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。

#### その2 「増やさない」

迅速・冷却



- ◎細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。そこで、食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。
- ◎肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌は増殖するので、早めに食べることが大切です。

#### その3 「やっつける」

加熱・殺菌



- ◎ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。中心部まで十分に加熱することが大切です。(給食では、ノロウイルス等の感染症や食中毒発生予防の為に、85℃1分以上の加熱をしています。)
- ◎ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけたり塩素系漂白剤につけたりして殺菌しましょう。
- ◎洗った後の調理器具をよく乾燥させることも効果的です。

# ～手洗いのコツ～

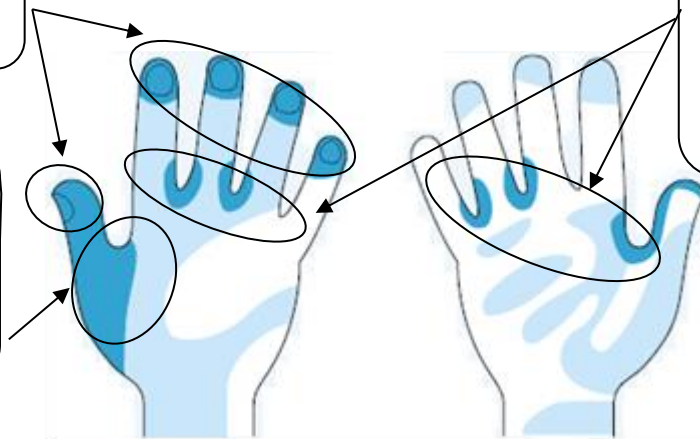
★ 色の薄いところ…洗い残しが多い部分

★ 色の濃いところ…特に洗い残しが多い部分

指先は「爪ブラシ」などを使い丁寧に洗いましょう！

親指の付け根と膨らみは、反対の手で親指をにぎり、ひねるようにして洗いましょう！

指と指の間は、両手を合わせてこすったり、反対の指先で指と指の間をこするようにして洗いましょう！



手の甲側

手の平側



## レシピ紹介

### 魚の南蛮漬け



野菜をだし汁で煮ることで、子どもでも食べやすくなります♪

【 材料 】 (おとな2人こども2人分)		【 作り方 】	
あじ	4切	⑦ あじは塩をふり、片栗粉をまぶす。	
塩	少々	⑧ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切り、トマトは細かく切る。	
片栗粉	適量	⑨ ②をだし汁と調味料で煮る。	
揚げ油	適量	⑩ 揚げ油を170度くらいに熱し、①を揚げる。	
玉ねぎ	1/4個	⑪ 器に揚げた魚を盛り付け、④をかけ、味をなじませる。	
にんじん	1/6本		
ピーマン	1/2個		
トマト	1/2個		
だし汁	100cc		
砂糖	小さじ2	※ あじは3枚におろしたものを使用。骨が気になるようなら、白身魚を使用します。	
	しょうゆ		大さじ1
	酢		小さじ2



# たべものだよ！

## 夏バテ知らずの体を作ろう！

蒸し暑い日が続いています。暑くなると、食生活の面では、

**暑い→冷たい物のとり過ぎ→消化機能の低下→食欲不振**

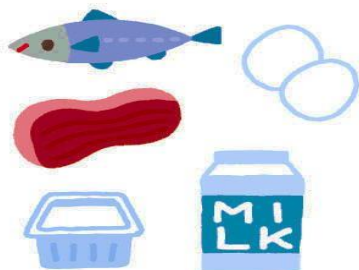
という悪循環が起こりやすくなります。その結果、体調を崩して夏バテを起こすといわれています。今回は夏を乗りきる食事のポイントをお知らせします。



### 夏バテ予防におすすめの栄養素と食材

#### たんぱく質

☆体を作るために大切な栄養素です。  
肉、魚、卵、乳製品、豆製品など



#### ねばねば野菜

☆粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守り、たんぱく質の消化を助けます。  
オクラ、なめこ、モロヘイヤ、長芋など



#### ビタミンC

☆体の抵抗力を高めてくれます。  
にんじん、かぼちゃ、赤ピーマン、  
にら、キウイフルーツなど



#### ビタミンB1

☆糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果的です。  
豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米など  
(特に豚肉は多く含まれています)



#### 夏野菜

☆水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、利尿作用があるので、体内の余分な水分を外に出して体温を下げる効果があります。  
きゅうり、トマト、なすなど



# 水分補給も忘れずに！



## ◎欲しくなる前に

暑さで失った水分は、のどの渇きを感じる前に補給することが大切です。

寝る前や外出する前などお子さんの様子を見ながら水分を与えましょう。

## ◎少量ずつ

一度に大量に飲むと、胃酸が薄まるため、消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。

1回に飲む量は少量ずつ、こまめに補給しましょう。

## ◎麦茶や水がおすすめ

甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなるので、水・麦茶などで水分を補給しましょう。冷たすぎる飲み物も胃に負担をかけるため、気をつけましょう。

## ～生活リズムの乱れは夏バテの大敵です～

就寝時間が遅くなったり、朝ごはんを食べなかったりすることで、生活リズムが乱れると、夏バテになりやすい傾向があります。

1日3回の食事をしっかり食べて、睡眠を十分にとりましょう。



夏野菜たっぷり！

## レシピ紹介

### 魚のラタトゥイユ添え



【 材料 】 (おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
かれい・あじ 等お好みの切り身	4 切	<p>① 魚は塩をふり、フライパンに油を熱して焼く。</p> <p>② にんにくはみじん切り、なす・ズッキーニは厚さ7mmのいちよう切り、オクラは輪切り、ベーコン・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃは1cm角に切る。 ※大きさがそろえると味が均一になじみます。</p> <p>③ 鍋にオリーブオイルを入れてにんにくを弱火で炒め、ベーコンと玉ねぎを加えて中火でしんなりする程度に炒める。かぼちゃ・なす・ズッキーニ・ピーマン・オクラの順に加えてさらに炒める。 全体がしんなりしたら、カットトマト缶と水を加える。</p> <p>④ フタをして15分位、弱火で煮込む。 水分が多い場合は、フタを開けて水気をとばすように煮る。ぽってりとした状態になるまで煮たら、塩で味を調える。</p>
塩	少々	
油	少々	
ベーコン	1 枚	
玉ねぎ	1 個	
にんにく	1 かけ	
なす	1 個	
ピーマン	1 個	
ズッキーニ	1 本	
かぼちゃ	1/8 個	
カットトマト缶	200 g	
オクラ	2 本	
オリーブオイル	大さじ 1	
水	200 cc	
塩	小さじ 1/2	

★魚の他に、ソテーした鶏肉やハンバーグ、スパゲティのソースにも合います。マカロニにかけてチーズを載せ、オーブンで焼いてグラタン風にしたり、冷やして食べたり、色々お試しください。



## 魚を食べよう!

魚には、子どもの成長に必要な栄養素が多く含まれています。調理や下処理に手間がかかる・骨があって食べにくい・肉よりも高価・鮮度が落ちやすい・・・などといった理由から、魚を食べる機会が減っていると言われていますが、乳幼児期から魚を食卓に並べ、慣れ親しみましょう。

## 魚を食べて、頭も体も元気に!

### 血管の掃除をしてくれる『EPA』

EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液の流れを妨げる悪玉コレステロールや脂肪を減らす働きをします。青魚(さんま・さば・あじ)に多く含まれます。

### 食べて頭がよくなる『DHA』

DHA(ドコサヘキサエン酸)は、人間の脳の細胞をつくる働きをします。脳の働きを活発にして、記憶力や学習能力を高めめます。青魚(さんま・さば・あじ)に多く含まれます。



### 歯や骨を丈夫にする 『カルシウム』

骨ごと食べられる魚には、カルシウムが豊富に含まれます。じゃこ、しらす、ししゃもなどの小魚を積極的に食べるようにしましょう。



### 視力低下の予防になる 『タウリン』

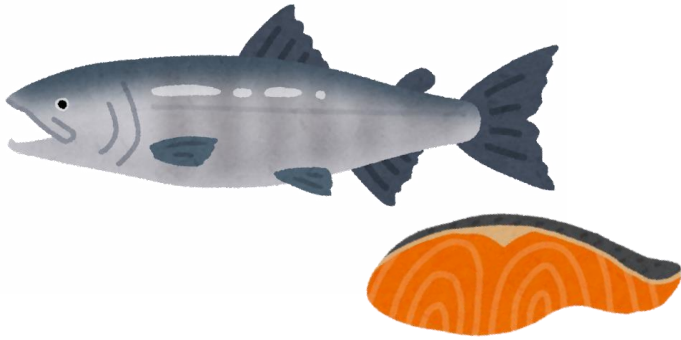
タウリンは紫外線や疲れなどのダメージから目を守り、視力の低下を防ぐ働きがあります。また、赤ちゃんの脳の発育を助ける働きがあります。魚類・貝類に多く含まれます。

### 体を作る 『たんぱく質』

魚には、良質なたんぱく質が豊富に含まれます。また、魚のたんぱく質は消化がよいので、胃や腸への負担が比較的少ないです。



鮮度がよい魚ほど栄養素が豊富に含まれます。鮮度が落ちると EPA・DHA が酸化したり、味が落ちたりしますので、鮮度がよい内に食べ切りましょう。



## 魚ってどんなかたち？

お子さんが小さい間は、食卓に並ぶ魚は切り身が多いですね。お買い物にお子さんと一緒に行って、鮮魚コーナーを見てみたり、購入した後に触ったりする経験をして、魚の形を見てみましょう。

## 便利な商品を活用しましょう

- ・骨を自分で取り除くことができない小さなお子さんでも安心して食べられる「骨なしの魚・切り身魚」を購入できる店もあります。
- ・さば缶は、骨まで柔らかく加工してあります。身と骨を一緒に食べられるので、料理に取り入れやすいです。

## 調理の工夫

- 魚への苦手意識を、調理の工夫で和らげることができます。
- ・パサパサする・・・煮魚の煮汁にとろみをつける。
  - ・生臭さが気になる・・・塩を振り、出てきた水分をふき取る。臭みを消す食材（酒や生姜など）と一緒に調理する。
  - ・調理の後の片づけが面倒・・・使い捨てのグリルシートなどを使用する



## レシピ紹介

## 鮭のちゃんちゃん焼き

### 材料（おとな2人こども2人分）

生鮭（切り身）	4切		
キャベツ	4～5枚		
もやし	1/4袋		
玉ねぎ	1/4個		
にんじん	1/8本		
ピーマン	1個		
油	適量		
みそ	大きじ2		
		酒	大きじ1
		みりん	大きじ1
		バター	10g



### 作り方

- ① キャベツは1cmのざく切り、もやしは1.5cmのざく切り、玉ねぎ、にんじん、ピーマンは薄切りにする。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ フライパンに油を入れ、生鮭を置き、その上に野菜と調味料のをせ、フタをして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ 仕上げにバターのをせる。

※ 給食では、野菜を軽く炒め、調味料で味をつけた具材を魚の上のせてオーブンで焼いています。

# たべものだよ!

## 風邪を予防しよう!

日ごとに秋が深まり、朝晩の気温が低くなってきました。これからの季節は風邪をひきやすくなります。今月は、体を丈夫にし、風邪をひきにくくするためのポイントについてお知らせします。

### 免疫力を高める4か条

①

バランスのとれた食事



②

適度な運動



③

十分な休息・睡眠



④

笑う・楽しむ



ウイルスや細菌に抵抗する力を免疫力と言います。免疫力が高ければ風邪をひきにくく、また、風邪をひいても軽くすむ場合があります。免疫力は生活習慣によって高くなったり低くなったりするので、日常生活の中で左記の4か条を心がけて、免疫力を高めましょう。

### バランスのとれた食事

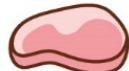
「免疫力を高める4か条」の中で、特に食事は大切です。食事に含まれる栄養素には、免疫細胞の材料を作ったり、活性化したりする働きがあります。なかでも、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCには、免疫力を高める働きがありますので、日々の食事に積極的にとり入れ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

#### たんぱく質

体を温め、寒さへの抵抗力を高めます。

《主な食材》

・卵 ・豆腐 ・肉 ・魚 ・牛乳 など



#### ビタミンA

鼻や喉の粘膜を丈夫にします。

《主な食材》

・緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー等)  
・レバー、チーズなど

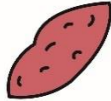


## ビタミンC

ウイルスへの抵抗力をつけます。

《主な食材》

- ・野菜(ブロッコリー・キャベツなど)
- ・果物(みかん・キウイなど)
- ・芋類(じゃが芋・さつまいもなど)

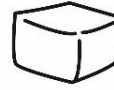
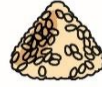


## ビタミンE

血行を良くし、免疫力を高めます。

《主な食材》

- ・種実(ごまなど)
- ・大豆製品(豆腐・納豆・豆乳など)



## レシピ紹介

旬の野菜を食べよう!



## 根菜の炊き込みごはん



秋から冬にかけて旬を迎える野菜には、体を温める働きがあります。体を温めると血行が良くなり、血液中の白血球がウイルスや細菌を効果的に駆除することができます。また、腸が温められると腸粘膜のバリア機能が高められ、免疫力が高まります。

### 【 材料 】 (おとな2人子ども2人分)

米	2合
水	適量
ごぼう	1/6本
にんじん	1/4本
大根	3cm
油揚げ	2/3枚
だし用昆布	5cm角1枚
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2

### 【 作り方 】

- ① 米を洗い、水気をきる。
  - ② ごぼうは皮をむいてささがきにし、水にさらしておく。にんじんと大根は長さ2cmの短冊切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、長さ2cmのせん切りにする。
  - ③ 炊飯器に米、だし用昆布、調味料を入れ、炊飯器の目盛りに合わせて水を加え、ごぼう、にんじん、大根、油揚げを入れて炊く。
  - ④ 炊き上がったら、昆布を取り出し、全体が均一になるように混ぜる。
- ※れんこんを入れてもおいしいです。

### 秋・冬が旬の野菜

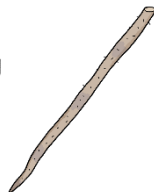


れんこん

ほうれん草



ごぼう



こまつな

大根



はくさい



# たべものだよ

## かむ力を育てよう 11月8日は「いい歯の日」

母乳やミルクなどを吸う能力は、生まれながらに備わっています。しかし「かんで食べる」能力は、その後の発育・発達にあった食事によって獲得していくことになります。

「かむ」ことには意味があり、私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。

### かむことの効果

弥生時代の人々は現代人に比べて、かむ回数が何倍も多かったと考えられています。卑弥呼（邪馬台国の女王）もきつとよくかんで食べていたのではないのでしょうか。

『卑弥呼の歯がよいぜ』

という言葉をご存知ですか？これは、よくかんで食べることの効用を、頭文字をとって表した標語です。

#### ひ 肥満予防



食べすぎを  
予防します。

#### み 味覚の発達



食べ物そのものの味がよく  
わかるようになります。

#### こ 言葉の発音がハッキリ



口の周りの筋肉やあごが発達し、発音がきれいになります。

#### の 脳の発達



あごの筋肉を動かすことで  
脳の発達がすすみます。

#### は 歯の病気予防



唾液がたくさん出て、  
むし歯や歯周病を予防  
します。

#### が がん予防



唾液の中の酵素は発がん  
物質の働きを抑制します。

#### い 胃腸が丈夫



胃腸の働きを  
活発にします。

#### ぜ 全力投球



身体が活発になり  
集中力もアップします。



確認してみませんか？

- 自分に合った一口量で食べられていますか？  
→一口の量が多すぎたり、どんどん口に詰め込んだりすると、口の中がいっぱいになってしまい、かむことが難しくなってしまいます。
- 口が閉じた状態で、かむことができますか？  
→口を閉じることで、しっかりかむことができます。また、食べ物の香りや食べた時の音も感じやすくなります。マナーとしてもよいですね。

## ☆かむ力を養う工夫

### 硬さの異なる食品をバランスよく



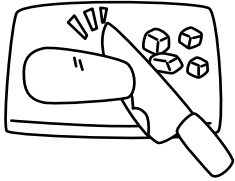
柔らかいもの・歯ごたえのあるものなど食感が異なるおかずを組み合わせさせてみましょう。

### 食べるときは姿勢よく!



かむ力は姿勢と関連があります。足の裏が床や台に着くことで、体が支えられ、しっかりとかむことができます。

### 食材は細かく切りすぎない



かむために食材は適度な大きさに切りましょう。乳・幼児期は食べ物をかじり、ひと口の大きさ・量を知ることが大切です。

### むし歯をつくらない・治す



むし歯があると痛みや不快感のためによくかむことが難しくなります。食べた後は歯をみがき、むし歯は治療しましょう。

### かむ練習は離乳期から



離乳食後期くらいからは、歯ぐきで押しつぶすことができる軟らかさの食べ物を取り入れていきましょう。

## アンケート結果から・・・



9月に実施いたしました「食に関するアンケート（対象：1～5歳児）」にご協力いただきありがとうございました。各施設の結果をもとに、回答が上位だったものと、その他の回答をお知らせいたします。

○間食にはどのようなものを与えることが多いですか？

- 1位 クッキー、ビスケット
- 2位 チョコレート類、あめ、ラムネ、グミ
- 3位 アイスクリーム、ゼリー

○間食を与える際に気を付けていることはありますか？

- 1位 食事に影響がない量にする
- 2位 時間を決める
- 3位 子どもが好んで食べるものを選ぶ

○間食について困っていることはありますか？

- 1位 何度も欲しがる
- 2位 むし歯ができそうで心配
- 3位 食べ過ぎる

#### 間食を与える際に気を付けていること（その他）

- ・塩分、糖分に気を付けている。
- ・ジュースや甘いものを飲んだり食べたりした後は、うがいをする。
- ・ジュースは毎日飲まないようにする。
- ・季節を感じられるものを出す。
- ・夕食後の間食では、甘いおやつ類ではなく、果物にしている。
- ・間食前の食事と合わせて適量となるようにしている。（食事の量が少なかったら間食はおにぎりにする等）

#### 間食に関することで困っていること（その他）

- ・帰宅後夕食までの短時間に関わらず、おやつを食べたがる。
- ・父・母で間食をあげる時間や量に違いがある。
- ・食事のすすみが悪いときに、おやつで釣ってしまうことがある。



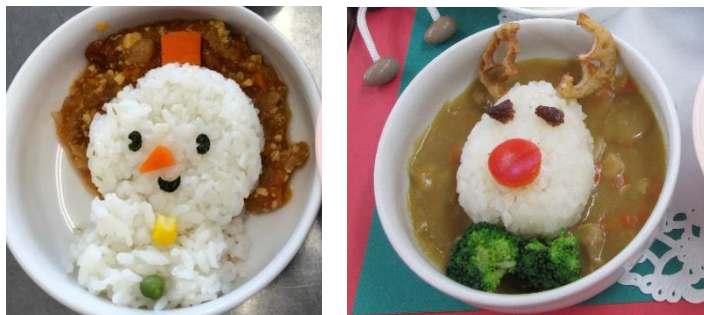
# たべものだよ

## 食事の見た目をひと工夫

クリスマスや誕生日などのイベントでは、食事が大きな楽しみの一つですね。普段食べている食事でも、見た目をひと工夫するだけで特別感を出すことができます。今月のたべものだよでは、手軽にできる盛り付け例や給食の行事食を御紹介します。御家庭でも是非お試しください。

### 盛り方でひと工夫！

#### \*カレーライスやハヤシライス



ご飯を雪だるまやトナカイの形に盛り付け、ミックスベジタブルや型抜きした野菜などを使って飾り付けます。

#### \*ハンバーグ



三角に作ったハンバーグにソースを塗り、ミックスベジタブルや型抜きした野菜などを使って飾り付けます。

### ラップで包んでひと工夫！

#### \*くるくるサンドイッチ



ラップの上にサンドイッチ用の食パン、具（ジャム、ハム、チーズなど）をのせてくるくると巻き、キャンディーのように包んでできあがりです。シールなどを貼ってもいいですね。

#### \*おにぎり



おにぎりを型抜きしたハムや薄焼き卵で飾ってラップで包み、上の部分をねじって茶巾の形にします。リボンやマスキングテープで留めると可愛らしくなります。

## 型抜きでひと工夫！

### \*サンドイッチ



サンドイッチの食パンのうち、上の1枚だけを型抜きすると、模様が映えます。

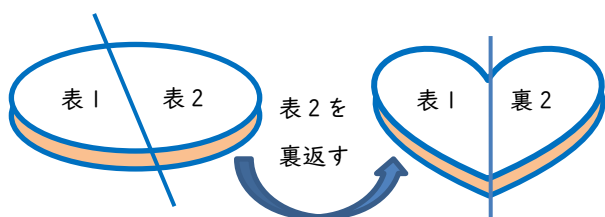
いつものサンドイッチも見た目を変えるだけで可愛らしくなります



大きめの型で抜いてもいいですね。色々な形があると楽しい雰囲気になります。

## 切り方でひと工夫！

### \*ハート型



楕円に近い形のもの(フランスパンや卵焼きなど)を斜めに切り、片方を裏返すとハート形になります。

### \*お花ウインナー



放射状に3~4本の切り込みを入れます。



ストローで丸い切り込みを入れ、周りに放射状の切り込みを入れます。



十字に切り込みを入れ、切り込みの間を小さくV字に切り落とします。

ウインナーを3cm程度の長さの輪切りにし、包丁で図のような切り込みを入れます。加熱すると切り込みが開き、お花のような形になります。

## 食器でひと工夫！

### \*大きなお皿に盛り付ける



ワンプレートに盛り付けるとお子様ランチ風になります。ケチャップでお絵描きすると楽しいですね。

### \*透明な食器に盛り付ける



ゼリーを層にして盛り付けたり、コーンフレーク・フルーツ・生クリームなどを重ねてパフェ風にしたりと、特別感のあるデザートになります。



# たべものだよ

## 生鮮食品の選び方

野菜や肉・魚などの食品を『生鮮食品』といいます。生鮮食品は鮮度が落ちやすく、腐敗も早いです。今回は、新鮮でおいしい生鮮食品を選ぶためのポイントを御紹介します。

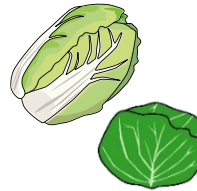
### 【野菜・果物】

#### ほうれん草・小松菜



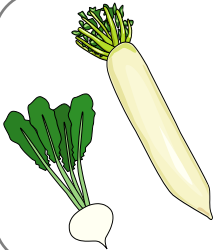
- 葉先がピンとしているもの
- 葉肉が厚く、濃い緑色のもの
- 茎が太くしっかりしたもの

#### 白菜・キャベツ



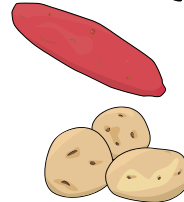
- 葉がしっかりと巻いていて重みがあるもの
- 切り口や芯の部分が変色、乾燥していないもの

#### 大根・かぶ



- 色が白く、ハリがあるもの
- 重みがあり、亀裂のないもの
- 葉つきの場合は、葉がピンとしているもの

#### さつまいも・じゃが芋



- 傷やシワがないもの
- 芽が出ていないもの
- さつまいもは、皮の色が濃く太いもの

#### ブロッコリー



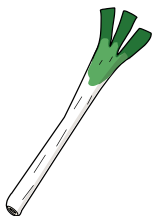
- つぼみが密集していて、かたく締まっているもの
- 濃い緑色のもの
- 軸の切り口に空洞のないもの

#### ごぼう



- 太さが均一で、太すぎないもの
- ひげ根が少ないもの
- ひび割れや亀裂が入っていないもの

#### 長ねぎ



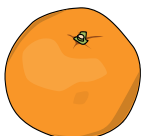
- 白い部分が締まっていて、弾力があるもの
- 白い部分と緑の部分の境目がはっきりしているもの

#### れんこん



- ふっくらとして太いもの
- 皮にツヤがあり、傷がないもの
- 切り口が白くみずみずしいもの

#### みかん



- 皮の色が濃く、キメが細かいもの
- 皮が実にピッタリとくっついているもの
- 重みがあるもの

#### りんご



- 皮にハリとツヤがあり、お尻の方まで色づいているもの
- 軸が太く、ピンとしているもの
- 香りがよく、重みがあるもの

## 【肉・魚】

- パック詰めされているものは、トレーに肉や魚から出た汁(ドリップ)がたまっていないものを選びましょう。
- 冷凍されているものは、霜(しも)がついていないものを選びましょう。

### 豚肉



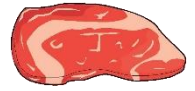
- 淡いピンク色でツヤがあるもの
- 赤身と脂身の境目がはっきりとしているもの

### 鶏肉



- 透明感のある淡いピンク色で、見た目ハリがあるもの
- 皮の毛穴が盛り上がっているもの

### 牛肉



- 鮮やかな赤~ピンク色で、ツヤがあるもの
- 赤身と脂身の境目がはっきりとしているもの

### ひき肉



- 色が全体的に均一で、鮮やかなもの
- ※ひき肉は傷みやすいので購入したその日に食べきるか、1回に使う量に分けて冷凍しましょう。

### 魚まるごと一匹



- 目が黒く、透明感があるもの
- うろこがきれいについているもの
- エラが鮮やかな赤色で、くすみがないもの

### 切り身魚



- 身にツヤと弾力があるもの
- 血合いが鮮やかな色をしているもの
- 切り口の角が立っているもの

## レシピ紹介



根菜料理でからだポカポカ

## 和風ポトフ



【 材料 】(おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
鶏もも肉(こま切れ)	100g	① 昆布は汚れを落とし、たっぷりの水につけておく。(戻し汁はとっておき、だし汁として使う) ② にんじんは乱切り、かぶは葉を切り落とし 1/4~1/6 のくし形にし横半分切る。長ねぎは長さ 2 cmの小口切り、しめじは小房に分ける。れんこんは乱切り、昆布は食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、れんこん、長ねぎを入れて炒める。だし汁と昆布を入れアクを取りながら弱火で煮る。 ④ れんこんと昆布に火が通ったら、調味料とかぶとしめじを加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。  ※かぶの葉を入れると彩りがよくなります。葉は食べやすい長さに切り、かぶと一緒に鍋に入れて煮ます。
油	小さじ 1	
にんじん	1/2 本	
かぶ	2 個	
長ねぎ	1 本	
しめじ	1/2 袋	
れんこん	80g	
早煮昆布	7 cm角	
だし汁 (かつおだし汁 +昆布の戻し汁)	800cc	
酒 塩	少々 小さじ 1/3	

# たべものだよ

## 食物繊維でおなかスッキリ！

お子さんが便秘になると、排便時に痛い思いをしたり、苦しんだりすることがあり、心配になりますね。快便のためには、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動が大切です。今回はおなかの調子を整える食物繊維を上手にとる方法をお伝えします。

### 水溶性&不溶性 両方とりたい食物繊維

食物繊維は、便通の改善をサポートするだけでなく、将来の生活習慣病予防に重要な栄養素です。食物繊維は、便の量を増加させるとともに、腸内の善玉菌の割合を増やし、腸内環境を良好に整えます。日本人には不足しがちといわれ、積極的にとることが大切です。

食物繊維は、「水溶性」と「不溶性」に分かれ、どちらも体の中で大切なはたらきをします。食物繊維を含む食品の多くは、水溶性と不溶性どちらも含んでいますので、様々な種類の食品を食べる習慣をつけましょう。

#### 水溶性食物繊維

はたら

- ・便をやわらかくして出しやすくする
- ・血中コレステロールを下げる
- ・食後の急激な血糖値の上昇を防ぐ

海藻類、果物、いも類  
豆類、野菜類など



#### 不溶性食物繊維

はたら

- ・腸の動きを活発にする
- ・便の量を増やし、便通をよくする

玄米など、豆類、いも類、きのこ類、野菜など



#### 両方を多く含む



いつもの食事にひと工夫で食物繊維をとりましょう！

## サラダやあえ物にプラス!

野菜サラダやお浸しに、わかめやきのこを加えてみましょう。

## 豆製品をプラス!

冷奴、納豆、おからなど、1日1回は豆や大豆製品を食べられると良いですね。

## ごはんプラス!

ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。

## 汁物にプラス!

具沢山にすることで、食物繊維を増やすだけでなく、だしが出るので、塩分の過剰摂取を防ぐこともできます。



食物繊維たっぷり!

レシピ紹介

# 大豆の五目煮

【 材料 】 (おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
水煮大豆	120 g	<p>① 昆布は水に浸して戻し、食べやすい長さに切る。</p> <p>② にんじんは1.5 cm角に切る。ごぼうも1~1.5 cm角に切り、水にさらす。</p> <p>③ こんにゃくは1 cm角に切り、下ゆでし、あく抜きをする。</p> <p>④ 鍋に油を熱し、鶏肉・にんじん・ごぼう・こんにゃく・昆布を炒める。油がなじんだら分量の水を入れて煮る。</p> <p>⑤ 沸騰したら、水煮大豆・砂糖・みりん・酒の順に加えひと混ぜし、しょうゆを加えて味がしみ込むまで煮る。</p>
鶏肉(こま切れ)	100 g	
にんじん	1 本	
ごぼう	1/2 本	
板こんにゃく	1/3 枚	
刻み昆布	4 g	
油	小さじ2	
水	300 cc	
砂糖	大さじ1	
みりん	小さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	



※あく抜き済みのこんにゃくを使うとそのまま調理できます。

※食材の大きさをそろえると、火の通り具合や味の含み具合が均一になり、見た目もきれいです。

※繊維が多くとれる副菜ですが、じゃが芋を入れたりお肉の量を増やしたりすることで、主菜にもなりますね。

# たべものだよ

## 感謝の気持ちを育てよう

私たちが毎日生きていくために「食べること」は欠かせません。  
毎日食べている食べ物は、多くの動物や植物の命をいただくことで成り立っています。  
また、食事ができるまでに様々な人たちの仕事関わっています。

### 食事に関わる人たち

#### 【野菜等や家畜を育てる・漁をする人】



「みんなで食べる楽しさ  
につながります」

#### 【配送する・お店で売る人】



#### 【食事を作る人】



## 食事をおいしくする言葉

### 「いただきます」

「いただきます」というあいさつには、食べ物の命をいただくことや、生産者の人たち・食事を作ってくれた人たちに対する感謝の気持ちが含まれています。



### 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」の「馳走（ちそう）」は走り回ることを意味しています。一つの料理が出来上がるまでに食材を育てたり、運んだり、料理をしたりなど、『いろいろな人が走り回って料理を作ってくれてありがとう』という気持ちを込めて言う言葉です。

✧周囲の大人の行動・反応が大切です✧

箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつなど、子どもは周囲の大人の姿から「正しい姿」を学びます。一緒に食事を楽しみながら、大切なことを丁寧に子どもに伝えましょう。毎日繰り返すことが大切です。



春野菜を使った簡単副菜！ レシピ紹介

## キャベツのカレーマリネ



【 材料 】（おとな2人子ども2人分）		【 作り方 】
キャベツ	1/6 個	① キャベツは太めの短冊切りに、にんじんはせん切りにし、共に下ゆでしておく。
にんじん	1/5 本	
だし汁	大きじ 3	② 鍋にだし汁とAの調味料を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして①を入れ、味を含ませる。 ※冷めると味がよくしみます。
A	酢	
	砂糖	小さじ 2
	カレー粉	少々
	塩	少々
		<電子レンジで作ろう>
		① キャベツは太めの短冊切りに、にんじんはせん切りにする。
		② 耐熱容器にキャベツとにんじんを入れ、ふんわりラップをし、600Wで4分加熱する。
		③ しっかり水気を切り、Aの調味料を加え、再び600Wで1分加熱する。 ※冷めると味がよくしみます。