



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、こど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。

こども園の給食は、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

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	15.3~23.5g	16.9~26.0g
脂質	10.4~15.7g	11.6~17.3g
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	16.6~25.5g	18.2~28.0g
脂質	11.3~17.0g	12.4~18.7g
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	12.7~19.5g	13.7~21.0g
脂質	8.7~13.0g	9.3~14.0g
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

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、新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。
- 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。
- 手作りを基本とし、素材の味を活かしながら薄味を心掛けています。
- 旬の食材を取り入れ、季節感の味わえる献立や行事食を提供しています。
- 不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミン類、食物繊維等が補給できる食材(豆、小魚、海草、根菜、芋等)を積極的に取り入れています。

- 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にて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。



楽しく食べる子どもに



食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、食を営む力が育まれていきます。

下記の子どもの姿は、それぞれが密接に関わりあいながら、一人の子どもとして成長していくことを目指しています。



食生活や健康に主体的に関わる

絵本や遊びを通して食べものや体のことを話題にしたり、「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にするなどの経験を積み重ねることで、食べものに興味や関心が持てる子どもに育ちます。

食事づくりや準備に関わる

年齢に応じ、食事づくりや準備に関わる体験をさせ、生きる力を育みましょう。一緒に買い物に行く、野菜を洗う・皮をむく・ちぎる・切る、テーブルを拭く、食器を食卓へ運ぶなどの体験をさせてあげましょう。また、家族とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。栽培・収穫を通して、わくわくしながら、食べ物に関わることもできます。



食事のリズムが持てる

空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを感じさせてあげましょう。
お腹がすいた感覚を持つためには…

- ◎早寝早起きをし、規則正しい生活をする
- ◎食事とおやつの時間を決め、適量を食べる（1日3食+間食）
- ◎身体を使ってたくさん遊ぶ

食事を味わって食べる

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。その意欲を大切に、五感（味覚・聴覚・触覚・視覚・嗅覚）すべてを使って新しい食べものに興味や関心を持ち、おいしさの発見を繰り返す経験をたくさんさせてあげましょう。



一緒に食べたい人がいる

「みんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳・ミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して食欲や食べる意欲の基礎を作ります。



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



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	15.3~23.5g	16.9~26.0g
脂質	10.4~15.7g	11.6~17.3g
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	16.6~25.5g	18.2~28.0g
脂質	11.3~17.0g	12.4~18.7g
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

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、新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。
- ・ 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。
- ・ 手作りを基本とし、素材の味を活かしながら薄味を心掛けています。
- ・ 旬の食材を取り入れ、季節感の味わえる献立や行事食を提供しています。
- ・ 不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミン類、食物繊維が補給できる食材(豆、小魚、海草、根菜、芋等)を積極的に取り入れています。

- ・ 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にて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。



楽しく食べる子どもに



食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、食を営む力が育まれていきます。

下記の子どもの姿は、それぞれが密接に関わりあいながら、一人の子どもとして成長していくことを目指しています。



食生活や健康に主体的に関わる

絵本や遊びを通して食べものや体のことを話題にしたり、「食べたいもの」を話し合ったり、食事の準備を一緒にするなどの経験を積み重ねることで、食べものに興味や関心が持てる子どもに育ちます。

食事づくりや準備に関わる

年齢に応じ、食事づくりや準備に関わる体験をさせ、生きる力を育みましょう。一緒に買い物に行く、野菜を洗う・皮をむく・ちぎる・切る、テーブルを拭く、食器を食卓へ運ぶなどの体験をさせてあげましょう。また、家族とのコミュニケーションをはかるよいチャンスです。栽培・収穫を通して、わくわくしながら、食べ物に関わることもできます。



食事のリズムが持てる

空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを感じさせてあげましょう。
お腹がすいた感覚を持つためには…

- ◎早寝早起きをし、規則正しい生活をする
- ◎食事とおやつの時間を決め、適量を食べる（1日3食+間食）
- ◎身体を使ってたくさん遊ぶ

食事を味わって食べる

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。その意欲を大切に、五感（味覚・聴覚・触覚・視覚・嗅覚）すべてを使って新しい食べものに興味や関心を持ち、おいしさの発見を繰り返す経験をたくさんさせてあげましょう。



一緒に食べたい人がいる

「みんなで食べるとおいしい!」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。幼い頃からみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがわかるようになり、思いやりの心が育ちます。食卓が家族や友達、先生とのコミュニケーションの場になります。

授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳・ミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して食欲や食べる意欲の基礎を作ります。

たべものだより

地産地消



「地産地消」とは、「自分たちが住んでいる**地域**でとれる**産物**を、その**地域**で消費しましょう」という意味です。生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができる取り組みです。また、地域で生産されるようになった理由を考えることは、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

千葉県では、千葉を意味する「千」を当てはめ、「千産千消」とも表現しています。



地産地消のいいところ



新鮮でおいしい
ものが手に入る



運送距離が短い
コスト・CO₂削減



生産者の顔が見えて
安心

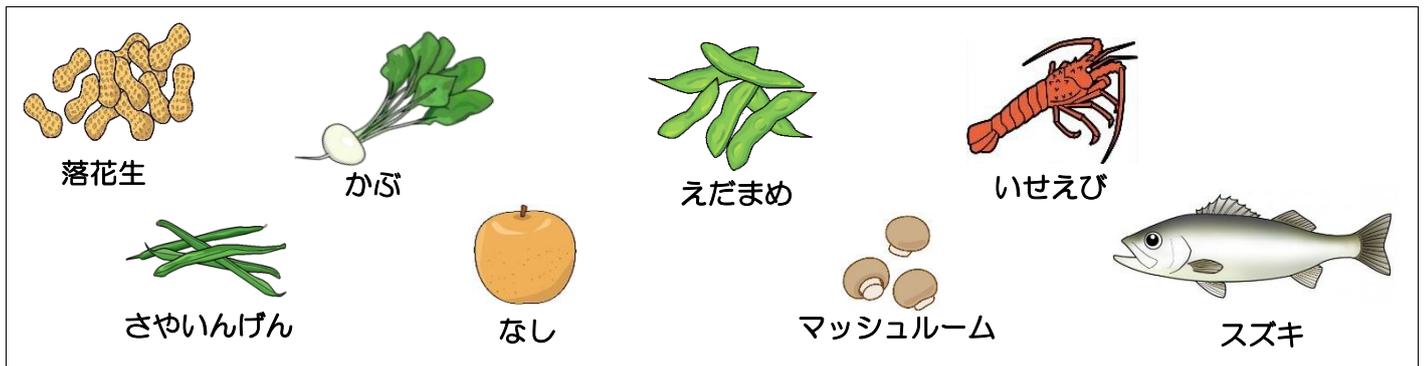


地元でとれる食材を
知ることができる

近隣スーパーの『産直コーナー』や地元農家が設置している無人販売所、農産物直売所などで購入することもできます。

ちばの恵み

千葉県は全国でも有数の農水産物王国で、全国順位の高い品目がたくさんあります。千葉県が全国第1位の主な農水産物を紹介します。



食品ロスを減らすために

毎日の生活の中で、手軽にできることが、たくさんあります。はじめてみませんか？

買い物で

少量パック・ばら売りで
使い切り

買いすぎないように
お出かけ前に
冷蔵庫チェック

商品は手前から
取る

見切り品の活用



余ったらリメイク
などで食べきる

調理くずと思って
いるものが他の
料理に使えるかも



食材が長持ちする
ように保存

料理のとき

外食で

食べきれぬ量を注文しよう
(小盛りやハーフサイズも
利用)

苦手な食材を抜いてもらえるか
相談してみよう



今が旬！習志野市のおいしいにんじんを食べよう！

にんじんとツナのきんぴら



【 材料 】 (おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
にんじん	1本	① にんじんは長さ3~4cmのひょうし切りにする。 つきこんにゃくはザク切りにし、ゆでこぼしてアクをぬく。 ② 鍋に油を熱し、にんじん、つきこんにゃくを炒める。 ③ にんじんに火が通ったら、調味料と汁気を切ったツナを加えて、さらに炒める。 ④ 調味料の水分がなくなったら、ごま油を加える。 ※アク抜き済みのこんにゃくの場合は、ゆでこぼしをせず に使用できます。
つきこんにゃく	50g	
ツナ缶	小1/2缶	
油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ1	
ごま油	少々	

「にんじんとツナのきんぴら」をリメイク！



- ・刻んで温めたご飯に混ぜて「混ぜご飯」に
- ・卵に入れて「卵焼き」や「オムレツ」に
- ・食パンにのせてピザ用チーズをかけて焼き、「ピザトースト」に

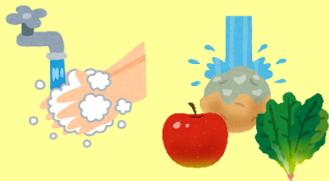
たべものだより

食中毒を予防しよう

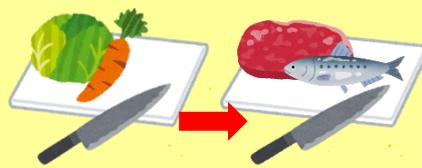
湿度と気温の上昇するこの時期は、細菌の活動が活発になり、食中毒の発生が多くなります。食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物や手に付着し、体内へ侵入することによって発生します。今月は食中毒を防ぐための3原則とキッチン用品の衛生対策についてお知らせします。

食中毒予防の3原則

① 菌を『つけない』



手は調理前だけでなく、生肉や卵を触った後など作業の区切りにも洗う。食材は使用する前に水でよく洗う。



まな板・包丁は、野菜→肉魚の順に使用する。(野菜用と生肉・魚用と別々に用意できるとより安全)



食品を保存するときは、ポリ袋や密閉容器に入れたり、ラップをかけたりして、肉・魚のドリップなどが付着しないようにする。

② 菌を『増やさない』



買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫にしまう。食品は冷蔵(10℃以下)・冷凍(-15℃以下)で保存する。



調理済みの食品は早めに食べきる。



食品を常温で長時間放置しない。すぐに食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保存する。

③ 菌を『やっつける』



中心部まで十分に加熱する。(中心部が75℃で1分以上の加熱が目安)



温め直すときも十分に加熱する。

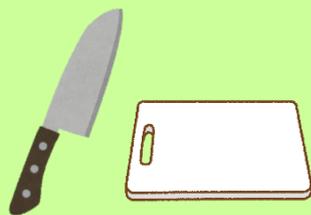


調理器具は洗剤でよく洗ってから、消毒・殺菌を行う。

キッチン用品の衛生対策

キッチン用品を清潔に保つためには、①十分な洗浄 ②消毒・殺菌 ③しっかり乾燥 の3点が大切です。

包丁・まな板



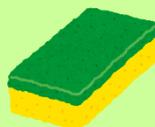
包丁は柄の部分と刃の付け根もよく洗いましょう。まな板は傷目にそってこすります。側面・裏面も洗いましょう。洗ったら、水気をしっかり拭き取ってからアルコールをまんべんなくかけましょう。生肉・魚などを切った後は、よく洗ってから沸騰させたお湯を全体にかけましょう。プラスチック製のまな板は、全体をふきんやキッチンペーパーで覆い、塩素系漂白剤に浸す方法も有効です。

ふきん



せっけんなどで洗ってから、塩素系消毒液に浸した後、水でよくすすぎましょう。(希釈濃度・浸す時間は商品の表示を確認しましょう。)または沸騰させたお湯の中に入れ、2~3分程度煮沸しましょう。

スポンジ



よくもみ洗いをしてから 75~90℃のお湯をスポンジ全体にゆっくりとかけ、そのまま2~3分程度浸します。(沸騰したお湯ではスポンジが劣化する場合があります。)その後、冷水をかけて冷ましてから水気を十分に切りましょう。

※乾きにくいふきんやスポンジは洗い替えを用意するとよいでしょう。

レシピ紹介



彩りきれいな冷たいうどん ちらしうどん



【 材料 】(おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】	
ゆでうどん	3玉	① かけつゆを作る。 Bを鍋に入れひと煮立ちさせる。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。 ※麺つゆを使うと簡単です。 ② ゆでうどんはゆでてザルにあげ、流水で洗い水気を切る。 ③ 具材の下準備をする。 ・ 豚肉とAの調味料を鍋に入れてよく混ぜ加熱し、豚肉に火が通ったら火を止める。 ・ いんげんは下ゆでし、食べやすい大きさに切る。 ・ コーンは汁気を切っておく。 ・ 乾燥わかめは水でもどして食べやすい大きさに切る。 ④ 器にうどんを盛り、③の具材を彩りよく飾り、①のかけつゆをかける。	
豚肉(こま切れ)	150g		
A	砂糖		小さじ1
	しょうゆ		小さじ1
	酒		小さじ1
いんげん	10本		
コーン缶	60g		
乾燥わかめ	小さじ2		
B	だし汁		600cc
	砂糖		小さじ1
	しょうゆ		大さじ2
	みりん	大さじ2	



夏バテを予防して暑い時期を元気に過ごしましょう

夏バテとは

高温多湿による体のだるさ、食欲不振、寝不足などの体の不調のことをいいます。室内と室外の温度差により、自律神経の不調がおこります。

夏バテの予防は生活リズムが大切

睡眠



早寝・早起きを心がけ、睡眠時間を十分にとりましょう。

運動



日中は元気に遊び、適度に汗をかき、暑さに身体が順応しやすくなるようにしましょう。

食事



決まった時間に食事をしましょう。(1日3食と間食)

夏バテの予防に効果的な食べ物

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ことがあります。

トマト、なすなど



ねばねば野菜

☆つるんとした口当たりが食欲増進に効果的です。

また、粘り成分が便秘を促し、腸内環境を整えてくれる働きもあります。

オクラ、なめこ、モロヘイヤ、長芋など



たんぱく質

☆体を作るために大切な栄養素で、疲労回復に効果があります。

肉、魚、卵、乳製品、豆製品など



熱中症にも注意しましょう！



熱中症とは

体温の上昇や脱水状態が原因でおこります。

めまい、吐き気などの症状の他に筋肉の痛みがあらわれることもあります。

～適度に水分を摂取し、熱中症を防ぎましょう～



◎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、空腹感が抑えられてしまいます。水や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。

レシピ紹介



夏野菜たっぷり！

夏野菜カレー



【 材料 】(おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
豚肉(こま切れ)	160g	⑤ 野菜は食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろし、しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ⑥ 鍋に油としょうが、にんにくを入れて弱火で炒める。豚肉、にんじん、玉ねぎを加えよく炒め、水とすりおろしたりんご、いんげんを加え煮る。野菜がやわらかくなってきたら、なすとかぼちゃを加えさらに煮る。 ⑦ かぼちゃがやわらかくなってきたら、火を止め、ルーを割り入れて溶かす。 ⑧ 弱火で時々かき混ぜながら再び煮込む。 ※かぼちゃは崩れやすいので、煮すぎないように注意しましょう
にんじん	1/2本	
なす	1本	
玉ねぎ	1/2個	
いんげん	7本	
かぼちゃ	1/6個	
りんご	1/8個	
しょうが	大きじ1/2	
にんにく	大きじ1/2	
油	大きじ1	
市販のカレールウ	3~4皿分	
水	500cc	



習慣にしよう！「早寝・早起き・朝ごはん」

毎日元気に過ごすためには、朝起きて、しっかり朝ごはんを食べて、日中は体を動かし、夜はぐっすり眠るといように、“生活のリズム”を整えることが大切です。

早寝～睡眠の効果～

成長にかかわるホルモンは、幼児期は夜 10～12 時頃にまとまって出ます。夜 9 時頃までに布団に入れると、ホルモンが出る時間帯に深く眠ることができます。



早起き～太陽の光の効果～

朝、太陽の光を浴びると、脳を起こすホルモンが分泌されます。頭がスッキリと目覚め、集中力があがり、楽しく一日を過ごすことができます。早く起きることで、腸が動き出し空腹を感じる事ができ（お腹が空くりズムもでき）、朝ごはんをしっかり食べることができます。



朝ごはん～朝ごはんの効果～

- ① 寝ている間もエネルギーを使うため、朝起きた時には、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べることで、エネルギーが補給され元気に過ごすことができます。
- ② 寝ている間に下がった体温が上昇します。体全体が目覚めます。
- ③ 胃腸が刺激され、便が出やすくなり、排便習慣のリズムがつきやすくなります。
- ④ 忙しい朝ですが、一緒に食卓を囲むことで家族のコミュニケーションが深められ、子どもの体調変化などにも気づくことができます。



朝ごはんを準備するポイント

✿便利な食材を常備しておく



火を通さなくても食べられるもの



生で食べられる野菜や果物



簡単に調理できるもの



カット野菜や冷凍野菜



缶詰や乾物などの長期保存できるもの

✿具たくさん汁物をおかすにする

野菜やきのこ類+タンパク質源となる食材で、栄養満点の汁物を作ることができます。



レシピ紹介

～おやつや朝ごはんにおすすめ～

じゃこトースト



【 材料 】(食パン 2枚分)		【 作り方 】
食パン	2枚	① じゃこ、マヨネーズ、青のりを混ぜる。 ② 食パンに①を塗る。 ③ オーブントースターでうっすらと焼き色がつくまで焼く。 ※ じゃこの塩分が濃いようなら、ぬるま湯に浸けて塩気を抜いてください。 ※ 小さいお子さんは、しらすを使用すると食べやすくなります。 ※ フランスパンで作ると、噛み応えが増します。
じゃこ	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ2	
青のり	少々	



たべものだより

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、風邪をひきにくくするためのポイントと風邪の時の食事についてお知らせします。

免疫力を高める 4 か条

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、日常生活の中で上記の4か条を心がけて、免疫力を高めましょう。

①

バランスの
とれた食事



②

適度な
運動



③

充分な
休息・睡眠



④

笑う・
楽しむ



バランスのとれた食事

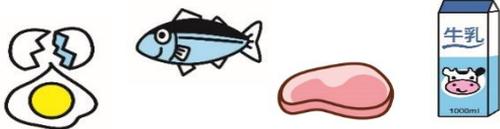
「免疫力を高める4か条」の中で、特に食事は大切です。食事に含まれる栄養素には、免疫細胞の材料を作ったり、活性化したりする働きがあります。なかでも、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCには、免疫力を高める働きがありますので、日々の食事に積極的にとり入れ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

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 など)
・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)

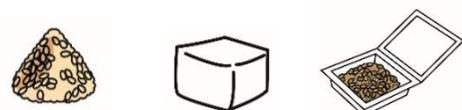


ビタミンE

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)



もし風邪をひいてしまったら…

エネルギーを補給しましょう

風邪をひくと(特に発熱時)、たくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を中心に栄養をとるようにしましょう。また、風邪をひいている時は消化機能の低下がみられます。脂肪の多い食べ物や刺激物など胃腸に負担をかける食事は避け、消化の良いものを選びましょう。



消化の良い食事(例)

- ・お粥 ・雑炊
- ・煮込みうどん
- ・茶碗蒸し
- ・豆腐(湯豆腐やスープにして)
- ・白身魚(脂身の少ないもの)
- ・ヨーグルト など



ビタミンをとりましょう

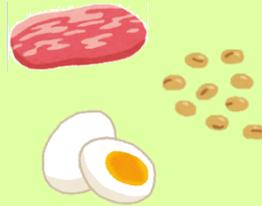
ビタミンAやビタミンCを積極的にとるようにしましょう。風邪の治りを早めてくれます。さらにビタミンB1やB2をとり入れると、回復効果が期待できます。

《ビタミンB1を多く含む食材》

- ・豚肉 ・大豆 など

《ビタミンB2を多く含む食材》

- ・卵 ・チーズ など



水分補給をこまめにしましょう

発熱や嘔吐・下痢のある場合は、脱水症にならないよう水分補給を心がけましょう。ただし、吐き気が強い場合は、おさまるまで飲食は避けましょう。吐き気がおさまったら、20~30分様子を見てから湯冷ましや麦茶、イオン飲料など常温の水分を少量ずつ飲ませましょう。

レシピ紹介

甘辛い味が食欲をそそります

さつまいもと豚肉の甘辛煮



【 材料 】(おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】
さつまいも	中 1本(250g)	① さつまいもはよく洗い、皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、水にさらしておく。 ② 鍋に油を熱して、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、水を切ったさつまいもと材料が半分つかる位の量のだし汁を入れる。沸騰したら、調味料を入れさつまいもに火が通るまで煮る。 ③ 仕上げにしょうが汁を回し入れ、火を止める。 ※ 皮つきでも美味しく出来ます。 ※ さつまいもは、食物繊維やビタミンCが多く含まれており、便秘や風邪の予防におすすめの食材です。
豚肉(こま切れ)	100g	
油	適量	
砂糖	小さじ 2	
酒	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 2	
だし汁	適量	
しょうが汁	少々	



子どもの好き嫌い

食事はバランスよく何でも食べられることが理想ですが、苦手な食べ物は誰にでもあるものです。乳幼児期の好き嫌いは、食べる経験や食にまつわる体験を通して克服できるものが多いです。日々の食体験を重ねながら、食べることや食べ物が好きになるように成長してもらいたいと思います。



好き嫌いの原因は？



味覚

「苦味・酸味」は人が本能的に避ける味覚であり、経験により慣れていく味です。



苦みやアクの強いものは下茹でをしましょう。炒める・揚げる調理法で苦みが軽減されます。酸味は加熱したり、だし汁で割ったりすると食べやすくなります。ピーマンなどは輪切りに切ると繊維が断たれて苦みを感じやすいので繊維に沿って縦に切るのがおすすめです。

食べず嫌い

初めて食べるものや馴染みのない食品は警戒して食べないことがあります。



一緒に食事をする大人がおいしそうに食べてみせることや、食事の場が楽しい雰囲気であることも大切です。使用する食品の幅を広げ、少しずつ慣らしていきましょう。

見た目や食感

野菜などの色味が好みでないものや、食感が苦手なため食べないことがあります。



色味は色が濃い緑黄色野菜を嫌う傾向があります。小さく刻んで色味が気にならないようにし、好きな味付けやメニューに加えてみましょう。食感が苦手な場合、食感が軽減されるように細かく切ったり調理方法を変えたりしてみましょう。

食べにくい

パサパサしている・硬い・長いなど、食べづらい形態の食品は敬遠されがちです。また、種がある・皮をむくなど手間が必要なものを残す姿が見られます。



パサつきやすい肉や魚は片栗粉をまぶして調理すると喉ごしが良くなります。煮魚は煮汁にとろみをつけると味も絡んで食べやすくなります。麺類や青菜類・もやしなど繊維の長いものは食べやすいように短くカットします。海苔は噛みにくいので小さくちぎると食べやすいです。手間が必要なものは、子どもの年齢に見合った食品を選び、大人と一緒に食べ方をらせていきましょう。

『食べることは楽しい!』と感じられる時間にするために



一緒に食べる

家族や友だちの食べる姿を見て、自身の食べる意欲がわきます。また、苦手なものを食べてほめられることで、食べられた自信につながります。「おいしい」という気持ちを共有して、楽しい食体験を重ねていきましょう。

食品や料理に興味を持つ

簡単なお手伝いでも料理に関わりを持つと、食べ物への興味がわきます。買い物や収穫体験、食べ物が登場する絵本を見ることも効果的です。

強制しない

苦手な食べ物を強制されると、「食事=楽しくない」という思いを抱かせてしまうことがあります。焦らず長い目で見守りましょう。

乳児期から始まる食生活の基礎

乳児期から様々な食材と出会い、味覚の土台を広げていきましょう。



レシピ紹介

給食の人気メニューです!

鶏肉と大豆の炒め物

【 材料 】(おとな2人こども2人分)		【 作り方 】
鶏肉 (一口大に切る)	200g	⑨ 鶏肉にAのしょうゆ・酒をもみ込んで10分位置く。干しいたけは水に浸けて戻す。 ⑩ ①の鶏肉に片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。(フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きにしてもよい) ⑪ 玉ねぎ・ゆでたけのこ・干しいたけ・ピーマンは1cm程度の角切りにする。 ⑫ フライパンに油を熱して玉ねぎ・ゆでたけのこ・干しいたけ・大豆水煮・ピーマン・コーンの順に炒める。 ⑬ 野菜に火が通ったら、砂糖・しょうゆ・オイスターソース・食塩で味を調える。 ⑭ ②の鶏肉を加えて混ぜ合わせる。 ※鶏肉は揚げた時にしっかりと火を通します ※野菜は好みのものに変えてもOKです 野菜の大きさは大豆・コーンの大きさに合わせて切るとお子さんも食べやすいです
A しょうゆ	大さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
大豆水煮	90g	
干しいたけ	1枚	
ゆでたけのこ	60g	
ピーマン	1個	
玉ねぎ	1/2個	
コーン	30g	
油	適宜	
砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/2	
オイスターソース	小さじ 1	
食塩	少々	



食品表示とは？

食品表示は、その食品にどんな原材料が使われているか、どう保存したらよいか、アレルギーの原因となる物質が含まれているかなどを消費者に伝えるために表示されています。日々の食生活の中で、お子様の健康を守るために欠かせない情報源です。食品についての表示やマークから、その食品についてのいろいろなことがわかります。

*食品表示の例「パン」



名称

どんな食品か、わかりやすい名前が書いてあります。

名 称 食パン
原材料名 小麦粉（国内製造）、糖類、バター、マーガリン、パン酵母、発酵種、食塩、脱脂粉乳/乳化剤、イーストフード、V. C（一部に乳成分・小麦・大豆を含む）
内容量 6枚
賞味期限 表面に記載
保存方法 直射日光、高温多湿を避けて保存してください。
製造者 ○○株式会社 ○○県○○市

原材料名

全原材料の中で、重量の割合が高いものから順に書いてあります。

内容量

どのくらい入っているか、重さや個数が書いてあります。

アレルギー表示

カッコ書きで、「○○を含む」や「○○由来」などアレルギーの原因となる物が書いてあります。

保存方法

食品の適切な保存方法が書いてあります。

製造者

どこで誰が製造したか書いてあります。

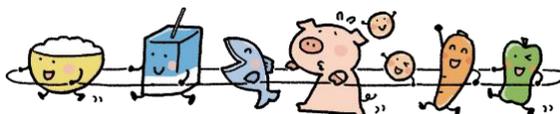
賞味期限

賞味期限と消費期限があります。

他にも栄養成分表示があり、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）が表示されています。その他の栄養成分の表示があることもあります。栄養成分表示は食品を選ぶ際の目安になり、健康の維持増進に役立てることができます。

栄養成分表示（1枚当たり）

エネルギー	160 Kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	2.3g
炭水化物	30.8g
食塩相当量	0.8g



似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。



レシピ紹介

冬に美味しい給食メニューをご紹介します



【厚揚げの中華煮】

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)		【 作り方 】	
豚肉(こま切れ)	120g	<p>⑮ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1.5~2 cm角に切る。</p> <p>⑯ にんじん、たけのこは長さ3 cmの短冊切り、玉ねぎは長さ3 cmの薄切り。干しいたけはぬるま湯に浸けてもどし、薄切りにする。チンゲン菜は茎と葉に分けて3 cmの短冊に切る。</p> <p>⑰ フライパンに油を熱し、豚肉を入れ炒め、チンゲン菜以外の野菜を加えて炒め、水を入れて煮る。</p> <p>⑱ 野菜がやわらかくなったら、チンゲン菜の茎とAの調味料を入れ、厚揚げを加える。</p> <p>⑲ 厚揚げに火が通ったらチンゲン菜の葉を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。しょうが汁を入れ、最後にごま油を回しかけて火を止める。</p>	
厚揚げ	1枚		
にんじん	1/3本		
玉ねぎ	1/2個		
茹たけのこ	1/3本		
干しいたけ	1/2枚		
チンゲン菜	1株		
しょうが汁	少々		
油	小さじ1		
水	70cc		
A	砂糖		小さじ2
	しょうゆ		大さじ1/2
	塩		少々
	オイスターソース		小さじ2
	ごま油		小さじ1
(水溶き片栗粉)			
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ2		



たべものだより

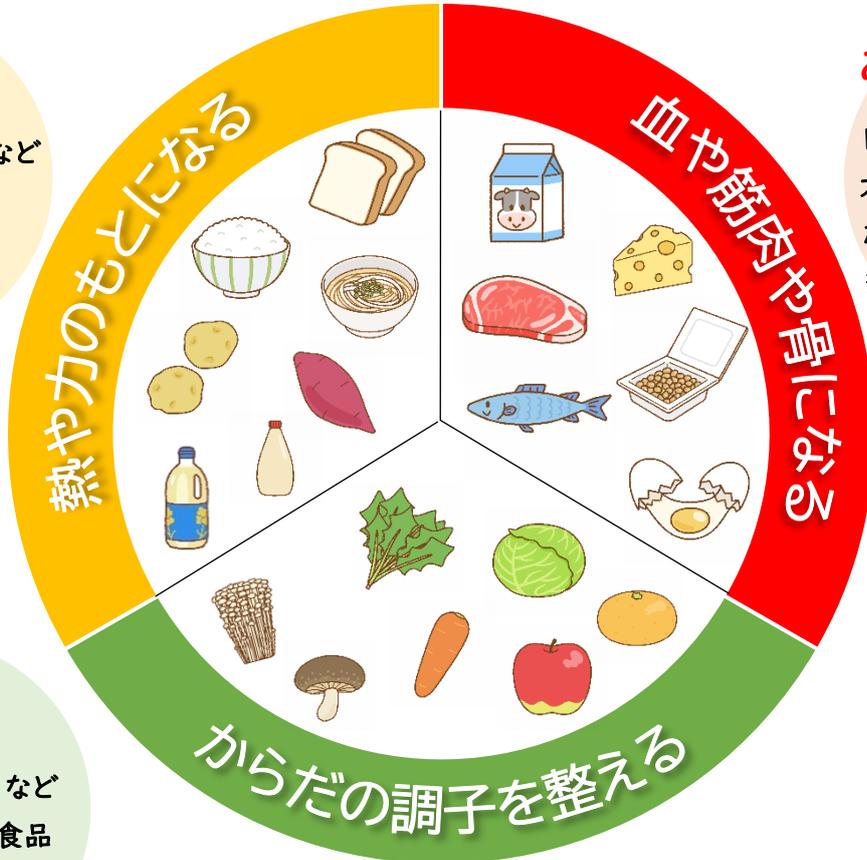
～三色食品群～

三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きを「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものです。3つの色の食べ物をバランスよく食べることで、元気なからだをつくることができます。

きいろ

ご飯・パン・麺・芋・油 など
炭水化物・脂肪を多く
含む食品

熱や力のもとになる



あか

肉・魚・卵・乳製品・
大豆製品 など
たんぱく質・カルシウムを
多く含む食品

血や筋肉や骨になる

みどり

野菜・果物・きのこ など
ビタミンを多く含む食品

からだの調子を整える

グループ	食べ物の働き	
あか	体をつくる材料となり、成長期にしっかりとることで丈夫な体がつくれます。	
きいろ	体を動かすエネルギーとなり、元気に遊ぶ力になります。脳のエネルギーにもなるので、頭も働きます。	
みどり	ウイルスや菌などから体を守る、おなかの調子を整えるなど、免疫力を高め、病気から体を守ります。	

3つのグループをバランス良く食べることが大切です

食事の内容を考える時は、主食に黄グループの食べ物、おかずと汁ものには、主に赤と緑グループの食べ物を基本にすると、自然に栄養バランスが整った食事になります。

【献立例】

<p>みどり レタス・トマト きゅうり・玉ねぎ にんじん</p>	 副菜 サラダ	 主菜 から揚げ	<p>みどり レタス あか 鶏肉</p>
<p>きいろ ご飯</p>	 主食 ご飯	 汁もの みそ汁	<p>みどり ねぎ・小松菜 あか 豆腐</p>



レシピ紹介

3つのグループの食品を使った寒い冬におすすめレシピ

肉団子スープ

あか 鶏ひき肉・豆腐 **きいろ** 春雨 **みどり** 長ねぎ・白菜・にんじん・にら

【材料】(おとな2人子ども2人分)	【作り方】																																
<table border="0"> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>30g</td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>1/3本</td></tr> <tr><td>しょうが汁</td><td>少々</td></tr> <tr><td>A 酒</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小さじ2</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>20g</td></tr> <tr><td>白菜</td><td>2枚</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1/4本</td></tr> <tr><td>にら</td><td>1/5束</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>1000cc</td></tr> <tr><td>B 塩</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ1</td></tr> </table>	鶏ひき肉	100g	木綿豆腐	30g	長ねぎ	1/3本	しょうが汁	少々	A 酒	小さじ1	塩	少々	片栗粉	小さじ2	春雨	20g	白菜	2枚	にんじん	1/4本	にら	1/5束	だし汁	1000cc	B 塩	小さじ1/2	酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1	ごま油	小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① 春雨は熱湯に約5分つけてもどし、湯を切って食べやすい長さに切る。 ※春雨のもどし方は製品によって異なるので、確認してご使用ください。 ② 白菜は葉と芯に分けて、葉はざく切り、芯は長さ3cmくらいの短冊切りにする。にんじんは細切り、にらは長さ3cmくらいに切る。長ねぎはみじん切りにする。 ③ 厚手のビニール袋に、鶏ひき肉、長ねぎ、しょうが汁、豆腐、Aの調味料を入れて、袋の口を閉じ、袋の上からもむようにして混ぜる。 ④ 鍋にだし汁を煮立てて、白菜の芯とにんじんを入れて煮る。 ⑤ ③の袋の端を切って肉だねを団子状になるように絞り出す。 ⑥ 肉団子が煮えたら白菜の葉と春雨とにらを加え、野菜に火が通るまで煮る。Bの調味料で味をととのえ、仕上げにごま油を入れる。 <p>※野菜はお好みのものに変えてもOKです</p>
鶏ひき肉	100g																																
木綿豆腐	30g																																
長ねぎ	1/3本																																
しょうが汁	少々																																
A 酒	小さじ1																																
塩	少々																																
片栗粉	小さじ2																																
春雨	20g																																
白菜	2枚																																
にんじん	1/4本																																
にら	1/5束																																
だし汁	1000cc																																
B 塩	小さじ1/2																																
酒	小さじ1/2																																
しょうゆ	小さじ1																																
ごま油	小さじ1																																



他にも、習志野市ホームページでは保育所・こども園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

レシピ紹介サイトは
こちらをタップ



または「保育所こども園給食」で検索



たべものだよ

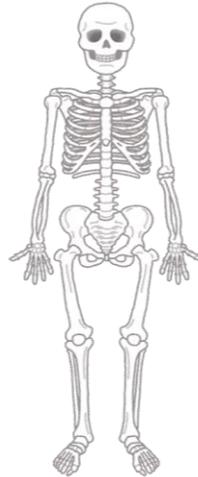
丈夫な骨を作ろう！

～ 骨の役割 ～

体を支える

血液を造る

体を動かす



脳・心臓・肺などを

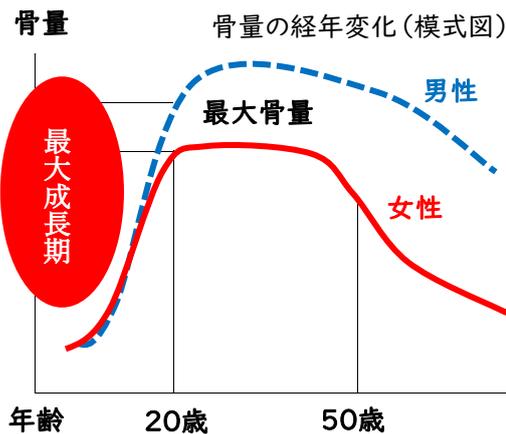
保護する

カルシウムを

貯蔵する

～ 一生分の骨の量は 10 代までに決まる ～

骨は常に生まれ変わっています。古い骨が壊されて、新しい細胞を作るためにカルシウムが必要です。私たちの骨量が増えていくのは成長期の間です。20代がピークとなり、その後は骨量が維持されますが、50代以降は加齢に伴い減少していきます。成長期に骨量を蓄えておくことが大切です。



大人になって
増やそうと思って
も難しいのね。



～ 食事・運動・睡眠で丈夫な骨を作ろう！ ～

バランスの良い食事をとることが大切です。特に骨の構成成分である「カルシウム」や「ビタミン類」、「たんぱく質」はしっかりととりましょう。

できるだけ外に出て日光を浴び、体を動かしましょう。骨は力が加わると刺激になって骨を作る細胞の働きが活発になります。また、日光にあたることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨を強く成長させます。こどもの頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

～ どのくらい摂取していますか？ 「カルシウム」 ～

習志野市の保育所・こども園では、1日の目標量のうち、3歳未満児50%、3歳以上児40%を給食とおやつで摂取しています。

	3歳未満児	3歳以上児	
		昼のみ	昼とおやつ
1日に必要なカルシウム量	450mg	600mg	600mg
保育所・こども園で摂取している量	225mg	180mg	240mg
家庭で摂取してほしい量	225mg	420mg	360mg

下の食品例を参考に家庭で不足分を摂取できるようにしましょう

カルシウムを多く含む食品



牛乳
コップ1杯
165 mg



プロセスチーズ
1切 120 mg



じゃこ 大さじ1杯
110 mg



小松菜 1/4束
119 mg



ひじき 煮物1食分
140 mg



切干大根 煮物1食分
81 mg



木綿豆腐 1/4丁
90 mg



納豆 1パック
45 mg



レシピ紹介

カレー肉豆腐



【材料】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こまぎれ)	150g
豆腐	180g(2/3丁)
赤ピーマン	1/5個
長ねぎ	1/2本
しらたき	60g
小松菜	1/2束
しめじ	2/3袋
油	適量
だし汁	120cc
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
カレー粉	少々

【作り方】

- ① しらたきは、表示を確認し、あく抜きが必要であればあく抜きをし、1cm程の長さに切る。
- ② 小松菜としめじは食べやすい大きさに切る。(小松菜は下ゆでをする)
- ③ 長ねぎは小口切り又は斜め切りにする。
- ④ 赤ピーマンは種を取り、2cmのせん切りにする。
- ⑤ 豆腐は1.5cm角に切る。
- ⑥ 鍋に油を熱して豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、しめじ・赤ピーマン・豆腐・長ねぎを入れる。だし汁と調味料を入れて煮る。
- ⑦ 火が通ったらしらたき、小松菜を入れてさらに煮る。

他にも、習志野市ホームページでは保育所・こども園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください

レシピ紹介サイトは
こちらをタップ

または

「保育所こども園給食」で検索





たべものだよ

「食事のマナー」を守って楽しく食べよう

食事のマナーは、ただ行儀よく食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、楽しく食べるために、とても大切なことです。基本的なマナーを身につけられるように、こどもの頃から繰り返し伝えていきましょう。

身につけたい食事のマナー

食事前後の挨拶をする

食べ物の命をいただくことへの感謝の気持ち、料理ができるまでに関わったすべての人への感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をします。家族そろって挨拶をし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。



口を閉じて食べる

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて噛むことで、食べ物の味がよくわかったり、唾液の分泌が増え、食べ物の消化吸収を助けたりします。



正しい姿勢で食べる

正しい姿勢で食事をするには、マナーの面だけでなく、よく噛むことや、食器や食具の正しい持ち方にもつながります。足の裏を床につけ、腰を起こして、背筋をのばしましょう。足の裏が床につかない場合は踏み台などを置いてあげると正しい姿勢が作りやすいです。



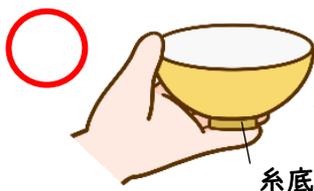
食事中に席を立ったり、遊んだりしない

行儀が悪だけでなく、食べながら立ち歩くと、食べ物で誤嚥や窒息をする危険があります。食事の前には気が散らないように、テレビを消す、おもちゃを片付けるなど食事に集中できる環境を整えましょう。



食器の正しい持ち方

食器を手を持って食べると姿勢が良くなります。食器を持たずにテーブルに置いたまま口を近づけて食べると、背中が曲がり、見た目が悪だけでなく、内臓を圧迫するので、食べ物の消化も悪くなります。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を知らせましょう。



両手で茶碗を持ち上げ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指で茶碗のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさの茶碗を選びましょう。

和食の配膳の基本

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。利き手が右の人が多いため、右手で箸を持つことを考えた食器の配置になっています。

副菜(主に野菜料理)

手に持つ小さなおかずの器は左奥に置きます。

主食(主にご飯)

手に取ることが多いため、一番取りやすい左手前に置きます。

食具(箸やスプーン)

左利きの場合は向きを逆にします。



主菜

(主に肉・魚・大豆・卵料理)

器が大きい場合は、持ち上げずに食べるため、右手が使いやすい右奥に置きます。

汁物

汁をこぼさないよう、取りやすい右手前に置きます。

レシピ紹介



子どもたちに人気の給食メニュー

あんかけ焼きそば



【材料】(おとな2人子ども2人分)

蒸し中華麺	3~4玉(540g)	
油	大さじ1	
豚肉(こま切れ)	100g	
にんじん	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
ゆでたけのこ	60g	
もやし	1/2袋	
ピーマン	1個	
油	大さじ1/2	
だし汁	400cc	
A	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	ごま油	少々
(水溶き片栗粉)		
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	

【作り方】

- ⑦ にんじん、たけのこは3cmの短冊切り、玉ねぎ、ピーマンは3cmのせん切り、もやしは食べやすい長さに切る。
- ⑧ 鍋に油を熱して豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。野菜がしんなりしたら、だし汁を加えて煮る。
- ⑨ 野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れて火を止める。
- ⑩ フライパンに油を熱して、蒸し中華麺をほぐしながら入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ⑪ ④を皿に盛り、上から③のあんをかける。

※ 野菜はお好みのものに変えても良いです。

他にも、習志野市ホームページでは保育所・子ども園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

レシピ紹介サイトはこちらをタップ



または「保育所子ども園給食」で検索