

11月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 せんべい	わかめごはん・肉じゃが・小松菜のしらす和え・昆布豆・果物	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ☆
2	木	牛乳 カステラ	白飯・揚げ餃子・ごぼうサラダ・白菜スープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 クッキー
3	金			
4	土	牛乳 ビスケット	きのこスパゲティ・キャベツの磯和え・果物	牛乳 クラッカー
5	日			
6	月	牛乳 クッキー	白飯・豚肉と里芋の炒め煮・小松菜のおかか和え・焼きししゃも	牛乳 かぼちゃのキッシュ ☆
7	火	牛乳 おかき	白飯・鶏ごぼう汁・切干大根のマヨネーズ和え・金時煮豆・果物	牛乳 エッグタルト ☆
8	水	牛乳 ビスケット	焼き肉丼・大根サラダ・中華卵スープ・ミニゼリー	牛乳 シュガーサンド ☆
9	木	牛乳 せんべい	白飯・ちくわの磯辺揚げ・キャベツとわかめの酢の物 お麩のすまし汁・果物	牛乳 ビスケット
10	金	牛乳 クラッカー	白飯・魚の塩焼き・卵の花の炒り煮・かぼちゃのみそ汁・果物	牛乳 焼きそば ☆
11	土	牛乳 クッキー	親子丼・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 おかき
12	日			
13	月	牛乳 ジャムサンド	白飯・厚揚げと大根のそぼろ煮・柿なます・ししゃもの味醂干し	牛乳 あべかわ団子 ☆
14	火	牛乳 せんべい	白飯・干草焼き・リヨネーズポテト・けんちん汁・果物	お茶 おかかおにぎり ☆
15	水	牛乳 クッキー	白飯・魚のみそ煮・五目きんぴら・きのこのすまし汁・果物	牛乳 サブレ ☆
16	木	牛乳 ビスケット	カレーライス・コールスローサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 甘納豆蒸しパン ☆
17	金	牛乳 おかき	白飯・鶏肉の天ぷら・小松菜とツナの和え物 みそ汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
18	土	牛乳 せんべい	味噌ラーメン・果物	牛乳 クッキー
19	日			
20	月	牛乳 ビスケット	白飯・五目汁・切干大根の和風和え・納豆・果物	牛乳 ブラウニー ☆
21	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のカレームニエル・マセドアンサラダ わかめのすまし汁・ミニゼリー	牛乳 かぼちゃのクリームニョッキ ☆
22	水	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の中華照り煮・焼きビーフン・ジャーマンポテト・果物	牛乳 さつまいのケーキ ☆
23	木			
24	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉のマーマレード炒め・マカロニサラダ 吉野汁・果物	牛乳 バナナロールパン
25	土	牛乳 おかき	田舎うどん・果物	牛乳 ビスケット
26	日			
27	月	牛乳 クッキー	白飯・かぼちゃのチーズ焼き・五色和え・コーンスープ	牛乳 抹茶マフィン ☆
28	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・粉ふき芋・にら玉汁・果物	牛乳 焼き餅 ☆
29	水	牛乳 クラッカー	白飯・肉団子の中華風煮込み・ごま塩サラダ・果物	牛乳 スノーボール ☆
30	木	牛乳 せんべい	白飯・のり入りコロケ・キャベツのゴマ和え わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 クッキー

☆印は手作りおやつです。

適切な塩分でおいしく食べよう

子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。しかしながら、塩・砂糖・脂質の過剰摂取は健康にとって望ましくありません。



●「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

◇ 薄味で望ましい味覚を育てる

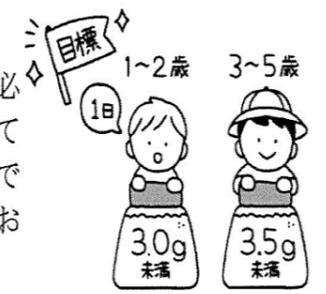
人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで望ましい味覚が育ちます。

◇ 薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。

●適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g（世界保健機関（WHO））。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのが重要ということになります。



●調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。

●食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量（1.0g程度）を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分が少ないものを選びましょう。

