

【 以上児 】

12月 献立表

令和7年度 川西保育園

食育通信

11月11日、ばら組を対象に給食参加がありました。
今年も家族の方々には、子どもと一緒ににおにぎりを作ってもらい、給食を召し上がっていただきました(o^-o^-)
ゆっくりと、親子の会話もお楽しみいただけたのではないかと思います。

給食アンケート ～感想・家庭での食事について～

- ・ 味付けは、やっぱり家より薄かったが、うま味がありました。みそ汁だけがどうしても味気なく感じましたが、家でもこのような薄さで頑張りたいです！
- ・ 給食で食べたことがキッカケで、家でも食べられるおかずが増えました。
- ・ 保育園では、苦手な食べものも食べてくれているようなのでありがたいです。家でも、苦手なものも一口は食べてもらうように声をかけています。
- ・ 子どもに薄味で提供してから、大人は後で味をたしています。

📢 お家の「子供が喜ぶメニュー」を教えてください！！ おいしそう！

- ・ ミルフィーユカツ ・ たまごやき ・ ハンバーグ ・ 手羽中の海水焼
- ・ からあげ ・ 井ぶり系 ・ ブロッコリーのおか和え ・ オムライス ・ ロコモコ丼

子どもの塩分摂取量

1～2歳 男児 3.0g未満/日 ・ 女児 2.5g未満/日
3～5歳 3.5g未満/日
6～7歳 4.5g未満/日 ※約5gでカップラーメン1個分に相当
成人 男性 7.5g未満/日 ・ 女性 6.5g未満/日

乳幼児期は大人の1/2～2/3程度の塩分量を目安とし、味付けは『大人の半分』と意識するとわかりやすいです♪

みそ汁の塩分濃度は、幼児食向けの0.5～0.6%になるように塩分濃度を計って作っています。ちなみに、大人がおいしいと感じるのは、0.8～0.9%と言われています。

お忙しい中、アンケートへのご協力ありがとうございました🙏

こどもの「おいしい！！」に繋がる

大切な家族との食事時間🕒

「食べる力」＝「生きる力」
大人になるまで様々な経験を通じて、「食」に関する知識・バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが、食育の目的です。

その中でも、一緒に食事を囲む(共食)家族の時間は大切です。信頼する家族の食べている姿は、子どもたちに大きな影響を与えます。

子どもが食べない食材だからと、食卓に出さないということはせずに、家族が「おいしい🌟」と言いながら食べる姿を見せていく。そうすると、今すぐは食べることが出来なくても、大きくなっていくにつれて、『あれ？食べられるようになってる🌟』ということがあります(o^-o^-)

「急いで食べると危ないよ。よく噛んで飲み込もうね。」「お魚の骨は、こうして取ると食べやすいよ。」「おちやわんを持って食べようね。」など、食事の会話を通して、食べ方も身につけていきます。その全てが食育なのです。

私たち大人も、五感を使い、何年もかけて食の経験を積んできました。

「食事」＝「楽しい」と思える時間を家族で過ごすことは、子どもの「おいしい！！」に繋がっていきます。子どもも大人も食育を楽しみましょう♪

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
鶏肉と さつま芋の煮物 春雨サラダ なめこ汁 みかん	さわらの竜田揚げ 大根サラダ 若布のみそ汁 りんご	豚肉の生姜焼き ツナじゃが しいたけのみそ汁 パイン缶	たらの きのこホワイトソース カラフル野菜和え 小松菜のみそ汁 バナナ	ちょっぴりクッキング ピザパン ポトフ風スープ ヨーグルト	親子丼 みそ汁 フルーツ
カルシウムせんべい クラッカー ミルク	しょうゆせんべい ビスケット お茶	ソフトせんべい クッキー ミルク	揚げせんべい クラッカー ミルク	塩せんべい ウエハース お茶	せんべい
8	9	10	11	12	13
ポークピカタ 白菜と 小松菜のごまサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のフライ かぶのコンソメスープ みかん	おでん風煮 キャベツの海苔和え ミネラルふりかけ お茶 バナナ	鶏肉の香味焼 スクランブルエッグ 白菜の豆乳スープ 桃缶	アジのチーズフライ サラスパサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ドライカレー スープ フルーツ
クッキー ウエハース お茶	揚げせんべい クラッカー お茶	芋けんぴ カステラ ミルク	しょうゆせんべい 🍌ココアドーナツ	サラダせんべい かりんとう ミルク	せんべい
15	16	17	18	19	20
ウインナーソーテー 切干大根の煮物 カラフル納豆 かきたま汁 パイン缶	鮭のレモン醤油揚げ 小松菜のナムル たまねぎのみそ汁 オレンジ	肉豆腐 竹輪の 磯辺チーズ焼き 春雨スープ バナナ	ひじきと 豆腐の鶏つくね マカロニサラダ まいたけのみそ汁 桃缶	ほっけの塩焼き 挽肉と じゃが芋の炒め物 ほうれん草のみそ汁 りんご	柳川風煮丼 みそ汁 フルーツ
クラッカー ウエハース ミルク	カルシウムせんべい サブレ お茶	しょうゆせんべい ビスケット お茶	ソフトせんべい ウエハース ミルク	サブレ かりんとう ミルク	せんべい
22 冬至🍷	23	24	25	26	27
豚肉と大根の炒め煮 じゃが芋のガレット チンゲン菜のスープ バナナ	だまこ汁 アメリカンドック みかん	和風カレー 海草サラダ お茶 ヨーグルト	ナポリタン タンドリーチキン レタスのスープ いちご	赤魚の カレームニエル ポテトサラダ そうめんのみそ汁 オレンジ	二色そば丼 みそ汁 フルーツ
しょうゆせんべい 🍌かぼちゃの蒸しパン	ロールケーキ ビスケット ミルク	クラッカー 芋けんぴ お茶	ビスケット カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい クッキー ミルク	せんべい
29	30	31	・ △はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・ 🍌は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。		
マーボー豆腐 さつま芋の天ぷら 若布のみそ汁 みかん缶	豚肉丼 みそ汁 りんご	若布うどん みかん			
かりんとう 揚げせんべい お茶	しょうゆせんべい 芋けんぴ お茶	せんべい クッキー お茶			