5がつきゅうしょくだより

入園・進級して1カ月が経ちますね。
園での生活や新しいクラスでの生活も段々と慣れて給食やおやつを楽しく食べている姿をよく見かけるようになりました。
急に暑くなったりして気温差が大きい頃です。体調を崩さないように気をつけましょう。

子どもの味覚と減塩の大切さ

★　子どもの味覚

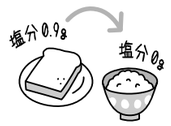
舌は味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。
その数が多いほど味覚を感じることができますが、大人になるにつれ減少し30～40代頃にはこどもの1／3まで減ってしまいます。人間の味覚は3歳までにほぼ決まり、8歳頃までには確定すると言われています。濃い味付けは舌の感覚をマヒさせてしまいます。
ふりかけごはんやチャーハンにするばかりでなく白米そのものを味わう経験をさせることが大事だと思います。
【食べなれない味】＝「嫌い」を
【なじみのある味】＝「好き」に変化させることが好き嫌い克服のポイントです。

★　望ましい食塩摂取量とは

2020年に改正された「子どもの食塩摂取の目標量」は
1～2歳児　3．0g未満／日　　3～5歳　3．5g未満／日

しかし、1～6歳児の食塩相当量の平均摂取量は5．3g。
現実には多くの子どもが食塩をとり過ぎています。

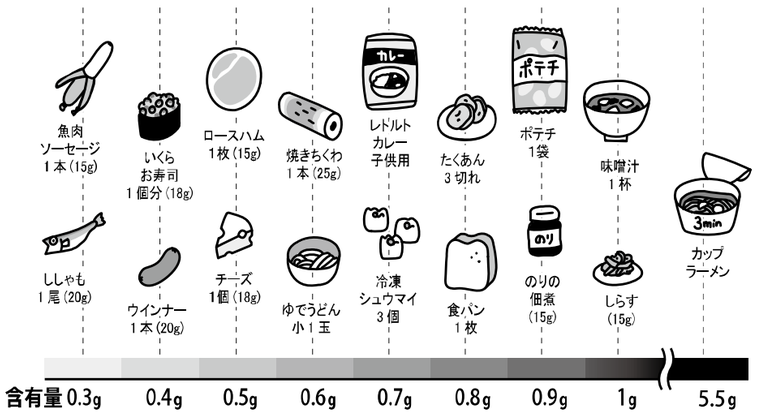
塩分3．1g



パンをご飯に

★　親子そろって減塩！　食塩を多く含む食事・食材を避けましょう！

●子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。家族の健康のためにはまず大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心がけましょう。
●外食メニューは、比較的食塩を多く含むので、外食の頻度に配慮しましょう。
●加工商品は、食塩が多く使われています。なるべく生鮮食品を利用しましょう。



令和5年5月こんだて　　十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前(未満児)	バナナ	ヨーグルト				せんべい
昼食	・ごはん ・マーボー魚 ・チンゲン菜サラダ ・牛乳	【こどもの日メニュー】 ・わかめごはん ・こいのぼり ハンバーグ ・ブロッコリー おひたし ・すまし汁	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前(未満児)	オレンジ	麦茶 ふかしいも	甘夏	ヨーグルト	麦茶 せんべい	ビスケット
昼食	・カレーライス ・キャベツサラダ ・牛乳	・ごはん ・魚の焼き漬け ・アスパラごま和え ・みそ汁	・ごはん ・高野豆腐の ふわふわ煮 ・焼きそば風 切干大根 ・牛乳	・ごはん ・生揚げの ごまだれかけ ・ごぼうカレー炒め ・みそ汁	・ごはん ・鶏肉とアスパラの クリーム煮 ・コールスローサラダ ・牛乳	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前(未満児)	バナナ	ヨーグルト	オレンジ	手作りゼリー	麦茶 せんべい	せんべい
昼食	・ごはん ・豆腐の五目煮 ・じゃがいもの チーズ焼き ・牛乳	・ごはん ・卵焼き ・昆布と大豆炒り煮 ・みそ汁	・ごはん ・がんもどきと 春野菜のカレー煮 ・のり酢和え ・牛乳	・ごはん ・魚の煮つけ ・じゃがいも金平 ・みそ汁	・ごはん ・水菜と油揚げの 和え物 ・春雨の チャプチェ風炒め ・牛乳	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前(未満児)	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	甘夏	麦茶 手作りラスク	バナナ	ビスケット
昼食	・ごはん ・豚もやしのみそ煮 ・にんじんの白和え ・牛乳	・ごはん ・魚のマヨネーズ焼き ・ひじきのナムル ・みそ汁	・ごはん ・チンジャオロース ・豆腐の卵とじ ・牛乳	・ごはん ・納豆和え ・野菜のかき揚げ ・みそ汁	【誕生会】 ・スパゲッティ ナポリタン ・鶏肉のから揚げ ・いんげんサラダ ・カステラケーキ ・牛乳	
	29(月)	30(火)	31(水)	**旬の食材クイズ** 春が旬のじゃがいものことを『新じゃがいも』と言います。普通のじゃがいもとの違いは何でしょう。 ①　大きさ　②　皮の厚さ　③重さ 答えは裏面に！		
午前(未満児)	ヨーグルト	オレンジ	麦茶 フライドポテト			
昼食	・ごはん ・魚のカレー揚げ ・切干大根 和風サラダ ・みそ汁	・ごはん ・生揚げの中華煮 ・マカロニグラタン風 ・牛乳	・ごはん ・肉とキャベツの みそ炒め ・まめまめサラダ ・みそ汁			

☆　献立や食材が変更になる場合があります。

献立表

2023/5月

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 （ ）は未満児	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	午前おやつ
1 （月）	ごはん マーボー魚 チンゲン菜サラダ 牛乳	422(387) 18.6(16.9) 11.0(9.0) 0.7(0.6)	米・薄力粉・油 三温糖・ごま油	タラ・豚ひき肉・ごま 牛乳	たけのこ・にんじん たまねぎ・グリーンピース チンゲン菜・もやし・コーン ●バナナ	●バナナ 〇ごまおにぎり
2 （火）	わかめごはん こいのぼりハンバーグ ブロッコリーおひたし すまし汁	373(352) 16.0(15.9) 8.4(6.9) 1.3(1.0)	米・パン粉 片栗粉	豚ひき肉・豆腐・卵 チーズ・かまぼこ かつお節 ●ヨーグルト	たまねぎ・しょうが ブロッコリー・コーン にんじん・長ネギ	●ヨーグルト 〇せんべい
8 （月）	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	420(363) 11.4(9.8) 10.2(8.2) 1.2(1.0)	米・油・じゃが芋 〇米	豚肉・スキムミルク 牛乳 ●かつお節	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン ●オレンジ	●オレンジ 〇おかか おにぎり
9 （火）	ごはん 魚の焼き漬け アスパラごま和え みそ汁	369(340) 20.8(13.7) 7.1(5.1) 0.9(0.7)	米・三温糖 ●さつまいも	鮭・すりごま・油揚げ 煮干しだし	アスパラガス・にんじん キャベツ・たまねぎ	●麦茶 ●ふかしいも 〇せんべい
10 （水）	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 焼きそば風切干大根 牛乳	418(364) 16.3(13.6) 11.4(9.2) 1.2(1.0)	米・ごま油 〇食パン・バター 〇三温糖	高野豆腐・卵・牛乳	ぶなしめじ・にんじん ほうれん草・切干大根 もやし・あおのり ●甘夏	●甘夏 〇食パン ラスク
11 （木）	ごはん 生揚げのごまだれかけ ごぼうのカレー炒め みそ汁	391(379) 10.9(12.7) 11.6(10.4) 0.8(0.8)	米・片栗粉・油 三温糖・	生揚げ・煮干しだし すりごま ●ヨーグルト	にんじん・ごぼう・大根 小松菜・もやし・コーン	●ヨーグルト 〇せんべい
12 （金）	ごはん 鶏肉とアスパラクリーム煮 コールスローサラダ 牛乳	464(408) 15.8(13.4) 11.4(9.2) 1.0(1.0)	米・じゃがいも バター・薄力粉 油	鶏肉・スキムミルク 牛乳	たまねぎ・にんじん アスパラガス・キャベツ きゅうり・コーン	●麦茶 ●せんべい 〇せんべい
15 （月）	ごはん 豆腐の五目煮 じゃがいもチーズ焼き 牛乳	448(408) 14.9(12.6) 13.5(10.9) 1.3(1.0)	米・じゃがいも 油・三温糖 片栗粉 〇米	豆腐・ベーコン チーズ・牛乳	たけのこ・たまねぎ にんじん・キャベツ しいたけ・パセリ・コーン ●バナナ	●バナナ 〇ゆかり おにぎり
16 （火）	ごはん 卵焼き 昆布と大豆炒り煮 みそ汁	416(402) 17.6(18.4) 12.6(11.3) 1.3(1.2)	米・油・三温糖	卵・油揚げ・大豆・豆腐 煮干しだし ●ヨーグルト	刻み昆布・もやし にんじん・小松菜 キャベツ	●ヨーグルト 〇せんべい
17 （水）	ごはん がんもどきのカレー煮 のり酢和え 牛乳	421(356) 15.3(12.8) 13.2(10.6) 0.9(0.7)	米・油・じゃが芋 〇薄力粉・三温糖 ベーキングパウダー	がんもどき・牛乳	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・もやし さやえんどう・もやし にんじん　●オレンジ	●オレンジ 〇蒸しパン
18 （木）	ごはん 魚の煮つけ じゃがいもの金平 みそ汁	405(359) 17.1(15.1) 10.1(4.6) 1.3(1.1)	米・三温糖・油 じゃがいも ●三温糖	鯖(未満児→タラ) 油揚げ・豆腐 煮干しだし ●粉ゼラチン	しょうが・ピーマン たまねぎ・にんじん わかめ	●手作りゼリー 〇せんべい
19 （金）	ごはん 水菜と油揚げの和え物 春雨のチャプチェ風 牛乳	385(345) 11.1(9.6) 10.6(8.6) 0.9(0.9)	米・油・三温糖 はるさめ・片栗粉	油揚げ・豚ひき肉 牛乳	水菜・もやし・にんじん たまねぎ・ピーマン	●麦茶 ●せんべい 〇せんべい

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 （ ）は未満児	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	午前おやつ
22 （月）	ごはん 豚もやしのみそ煮 にんじんの白和え 牛乳	409(364) 16.1(13.6) 10.1(8.2) 1.3(1.2)	米・ごま油 片栗粉・三温糖 〇米	豚肉・豆腐・牛乳	もやし・たまねぎ・にんじん チンゲン菜・コーン・キャベツ 〇ミックスベジタブル	●麦茶 ●せんべい 〇カレー風味 おにぎり
23 （火）	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ひじきのマリネ みそ汁	384(416) 22.2(24.0) 6.8(9.3) 1.1(1.2)	米・マヨネーズ 三温糖・油 じゃがいも	たら・豆腐・煮干しだし ●牛乳	ひじき・にんじん・キャベツ わかめ	●牛乳 ●せんべい 〇せんべい
24 （水）	ごはん チンジャオロース 豆腐の卵とじ 牛乳	412(352) 17.7(14.6) 11.3(9.1) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 ごま油・片栗粉 〇マカロニ 三温糖	豆腐・卵・豚肉・牛乳 〇きな粉	たまねぎ・にんじん・しいたけ ほうれん草・しょうが ピーマン・たけのこ ●甘夏	●甘夏 〇マカロニ きな粉
25 （木）	ごはん 納豆和え 野菜のかき揚げ みそ汁	380(394) 13.1(11.6) 7.7(7.1) 0.9(0.8)	米・薄力粉・油 ●食パン三温糖 ●バター じゃがいも	納豆・しらす干し・ごま 煮干しだし	にんじん・ほうれん草 かぼちゃ・キャベツ だいこん・コーン ピーマン・たまねぎ	●麦茶 ●手作りラスク 〇せんべい
26 （金）	スパゲッティナポリタン 鶏肉のから揚げ インゲンサラダ・牛乳 カステラケーキ	465(415) 19.3(16.0) 14.1(11.4) 1.3(1.0)	スパゲッティ・油 片栗粉・三温糖 カステラ	鶏肉・ベーコン ホイップクリーム 牛乳	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマトピューレ しょうが・さやいんげん コーン・いちご　●バナナ	●バナナ 〇せんべい
29 （月）	ごはん 魚のカレー揚げ 切干大根和風サラダ みそ汁	400(341) 16.0(16.2) 11.8(6.4) 0.8(0.8)	米・片栗粉・油 〇米・バター	鯖(未満児→タラ) 豆腐・煮干しだし ごま ●ヨーグルト	切干大根・きゅうり・にんじん 刻みのり・わかめ えのきたけ 〇コーン	●ヨーグルト 〇コーンバター おにぎり
30 （火）	ごはん 生揚げの中華煮 マカロニグラタン風 牛乳	483(413) 18.9(15.8) 14.3(11.5) 1.0(0.8)	米・砂糖・じゃが芋 ごま油・片栗粉 マカロニ・薄力粉 バター・パン粉	生揚げ・豚肉・えび 牛乳	たまねぎ・にんじん コーン・しいたけ・しょうが にんにく・ブロッコリー ●オレンジ	●オレンジ 〇せんべい
31 （水）	ごはん 肉とキャベツみそ炒め まめまめサラダ みそ汁	412(375) 12.7(11.1) 14.4(11.6) 0.8(0.9)	米・油・三温糖 マヨネーズ ●じゃがいも 〇三温糖	豚肉・大豆・煮干しだし 〇粉ゼラチン	キャベツ・にんじん・もやし きゅり・コーン・しめじ だいこん	●麦茶 ●フライドポテト 〇手作りゼリー

1～2歳児（未満児）は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児（以上児）は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児（未満児）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準　男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	**392**	**16.2**	**10.9**	**1.2**
月平均	**378**	**14.4**	**8.9**	**0.9**
3～5歳児（以上児）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準　男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	**393**	**16.3**	**11**	**1.1**
月平均	**412**	**15.9**	**11.1**	**1.1**

食育クイズの答え　②皮の厚さ　　普通のじゃが芋と比べて皮が薄くとてもみずみずしく柔らかいのが特徴。