

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
2	月	ごはん	チキンと野菜のトマトスープ・豚肉の生姜焼き スティック野菜・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
16	月	ごはん	チキンと野菜のトマトスープ・豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
3	火	ごはん	スープ(キャベツ・コーン)・鶏肉のから揚げ フライドポテト・ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳・果物	牛乳・イチゴケーキ
17	火	(完全給食)	食パン・コーンポタージュ・ハンバーグ ほうれん草納豆和え・果物	牛乳・果物	アイスクリーム
4	水	ごはん	すまし汁(大根・シジミ)・鶏肉の松風焼き 白菜お浸し・果物	牛乳・果物	牛乳・レーズンパン
5	木	バターロール	白菜ミルクスープ・ほっけ照り焼き キャベツとわかめのサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
6	金	ごはん	味噌汁(キャベツ・麩)・肉じゃが ほうれん草納豆和え(18日は小松菜コーン和え)・果物	牛乳・果物	牛乳・ミルクパン
18	水		味噌うどん・青のりポテト・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
21	土				
9	月	ふりかけごはん	豆乳味噌汁(小松菜・えのき)・鶏肉ごま焼き ダイスサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
23	月				
10	火	ごはん	味噌汁(白菜・フリ)・さばみそ焼き 人参ピースグラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・カレースパゲティ 24日のみ 牛乳・市販菓子
24	火				
11	水	(完全給食)	バターロール・食パン・スープ・ヒレカツ・ウインナー アンパンマンポテト・ブロッコリーみそマヨネーズ・果物	牛乳・果物	牛乳・ケーキ
11	水	誕生日			
12	木	ごはん	味噌汁(サツ芋・長葱)・ひき肉入りオムレツ 小松菜ごま和え・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
26	木				
13	金	ごはん	味噌汁(人参・水菜)・鮭フライ ほうれん草のり和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ジャムスコーン 13日のみ 牛乳・市販菓子
27	金				
14	土		麦茶・肉味噌スパゲティ・チンゲン菜ツナ和え 果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
28	土				
30	月	ごはん	麦茶・チキンカレー・もやししめじ和え・果物	牛乳・果物	麦茶・市販菓子 鉄強化チーズ
31	火	ごはん	味噌汁(納豆・草・ナメ)・豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・きなこマフィン

3月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	372	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	456	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3～5歳児	372	17.2	17.2	837	293	2.3	207	0.39	0.44	31	1.3
	1～2歳児	462	18.2	15.9	830	278	2.2	187	0.38	0.41	35	1.3

<参考> その他の栄養量の平均値 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3～5歳児】 ※主食を含んだ給与栄養量に対して算出

※食物繊維

3～5歳児 4.0 g

1～2歳児 4.0 g

○たんぱく質 ○脂質

14.5% 28.3%

【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1～2歳児】

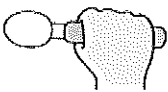




○たんぱく質 ○脂質

15.8% 31.0%

食のウォッチング

～食具の使い方～

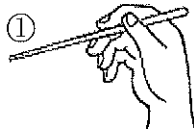


1歳頃	2歳前後	3歳前後
  <p>横から取り込む</p> <p>手のひら全体で握る</p>	  <p>前から取り込む</p> <p>指先で握る</p>	 <p>3本の指で握る</p>
<p>上から手のひら全体でつかんで、ひじを曲げたり、腕全体を動かしたりしながら口元にスプーンを持っていきます。</p>	<p>手首を内側から外側にそらすことやスプーンを徐々に正面から入れることができるようになります。</p>	<p>スプーンをうまく口まで運べるようになってきたら、親指・人差し指・中指でスプーンの柄を握る、正しい持ち方をらせていきます。</p>

★箸を使い始める前に確認したいポイント

- ・スプーンの鉛筆持ちが安定しているか…上の箸の持ち方は鉛筆の持ち方と同じです。
- ・鉛筆を正しく持って線が描けているか…強い筆圧で線が描けることは、上の箸を正しく動かすことにつながります。

「箸の使い方」～持ち方と動かし方～



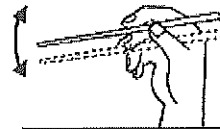
① 箸1本を中指・人差し指・親指の3本で持ちます。(鉛筆を持つように)

②



② もう1本の箸を薬指の爪の横にあて、親指と人差し指の間にはさみます。

③



③ 下の箸を親指・薬指・小指の3本で支え、上の箸だけを動かします。

食具として箸を正しく使うことは、マナーの面からも大切です。箸を持つ時期が早すぎると、手指の発達が追いついていないため、間違った持ち方になってしまう可能性があります。まずはスプーンやフォークを鉛筆持ちできるように練習することがおすすめです。鉛筆持ちで上手に食べることができるようになったら、箸の練習を始めましょう。ちょうどよい箸の長さの目安は、[手のひらの長さ(手首から中指までの長さ)]+[2～3cm]程度で、手の大きさに合った長さの箸を用意します。

子どもは、一緒に食べる大人の真似をしながら学んでいきます。大人も正しく箸を使い、見本を見せてあげましょう。

～1年を振り返って～

食べることは、生きるための基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

毎日の食事は大切な食育の一つです。保育園では食事前の手洗いや挨拶など、基本的な生活習慣を身に付けることや、給食に旬の食材や地元の食材、行事にちなんだメニューを取り入れ、子どもたちが興味・関心をもって、日常の食事を大切に、おいしく、楽しく、しっかり食べることができるよう努めてきました。



この一年間のお子さんのご家庭での様子や成長は、いかがでしたか。子どもたちの健やかな成長を願い、今後もご家庭との連携を図りつつ食育の推進に取り組んでいきたいと思ひます。

