

令和7年8月 こども園の給食だより

発行：加茂市こども未来課

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前(未満児)	午後
1	金	【ごはん】 たらものたつた揚げ ほうれん草ともやしのひたし なすのみそ汁		のむヨーグルト	牛乳 ビスケット
4	月	【ごはん】 ささみのピカタ ラタトゥユ すいか ふりかけ	卵 ベーコン	牛乳	ヨーグルト せんべい
5	火	【ごはん】 さけのごまみそ焼 きゅうりの華風あえ 沢煮椀		牛乳	牛乳 ゆでとうもろこし
6	水	【ごはん】 大豆と鶏肉の煮込み ひじきサラダ メロン		ヨーグルト	牛乳 せんべい
7	木	【ごはん】 焼肉 はるさめスープ デラウェア		牛乳	牛乳 せんべい
8	金	誕生会 ナン キーマカレー フレンチサラダ ゼリー 🍴		牛乳	ガリガリ君 もも組 バンコアイス
12	火	【ごはん】 さけのみそ焼 すき昆布の炒め煮 キャベツのみそ汁		ヨーグルト	牛乳 せんべい
18	月	【ごはん】 さけの照焼 切干し大根サラダ わかめ汁		牛乳	牛乳 ミルクスティック
19	火	おにぎりDAY 【ごはん】 厚揚げの中華風煮 青のりポテト すいか		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
20	水	【ごはん】 親子煮 キャベツのみそドレッシングサラダ	卵	牛乳	ヨーグルト せんべい
21	木	増量DAY 【ごはん】 ハッシュドポーク コールスローサラダ 🍴		牛乳	牛乳 ウエハース
22	金	【ごはん】 和風ハンバーグ ブロッコリーのごま正油 かぼちゃのみそ汁		飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
25	月	【ごはん】 カレイの煮付 トマトの甘酢レタスサラダ じゃがいものみそ汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
26	火	【ごはん】 麻婆豆腐 かぼちゃのごま衣揚げ 🍴		牛乳	ジョア せんべい
27	水	【ごはん】 ミルクカレー パインサラダ チーズ	乳	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
28	木	【ごはん】 さけのフライ ブロッコリーのごまあえ 高野豆腐のスープ	卵 ベーコン	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
29	金	【ごはん】 ポークビーンズ フライドポテト きゅうりともやしのひたし		牛乳	牛乳 ビスケット
☆ 献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆ 土曜日のおやつは、牛乳です。					
☆ くだものは、デラウェア、すいか、メロンなどを予定しています。					

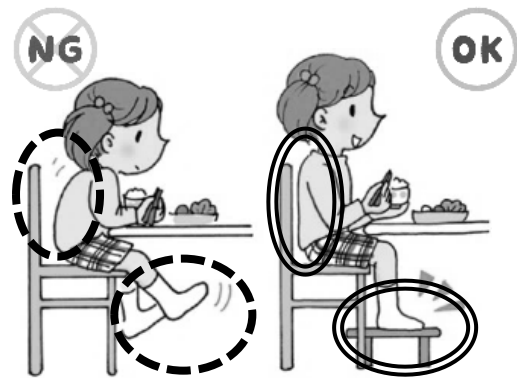
こどもの食事の困りごとと対処

子どもが意欲的に食事をする様子は、見ている方もうれしくなり、自然と笑顔になりますね。子どもの食欲は、「お腹すいた〜！」と空腹感を感じられているかどうかによって左右されます。お子さんの様子はいかがですか？

その他にも、イスに座っている時、足がブラブラしたり、背中が曲がったりしては食事が進みません。足が浮いた不安定な状態は、背中が曲がって横向きになりやすくなります。その結果、食具を使う動作も不安定になり、食事に集中できずに時間がかかる、という悪循環になります。

また、背中が曲がった状態では、食べ物を飲み込むためののどの筋肉を適切に使うことができず、いつまでも口の中に食べ物が残ってしまいやすくなります。

まずは、両足裏の全面が床に着くようにして正しい姿勢を保ちやすくしましょう。足が浮いてしまうような時は、床面や足台に空き箱などを置いて調整しましょう。



🍴 10月の給食だよりでは、食べ物の咀嚼や飲み込む機能の発達を促すヒントをお伝えします。

7日（木）食育活動で、すみれ組がピーマンの種とりをします。ピーマンは焼肉に使用します



今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1人あたり kcal	たん白質 g	脂肪 g	加鈉 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	468	19.2	15.4	275	3.0	183	0.29	0.40	24	1.3
3歳以上児	475	18.8	14.7	191	2.5	192	0.29	0.30	28	1.3