

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
03 24 月	ビビンバ丼 わかめスープ(キャベツ) オレンジ1/4	483.8(431.9) 20.3(16.9) 14.5(12.8) 1.6(1.4)	米、ごま 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 卵、木綿豆腐	オレンジ、ほうれんそう、もやし たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、カットわかめ しょうが、にんにく	しょうゆ 中華だしの素 焼肉のたれ甘口 食塩、こしょう	お茶 ウエハース	牛乳 えびせんべい
04 18 火	食パン ポーキング キャベツのツナレーズンサラダ パン缶	437.1(392.4) 18.5(16.3) 14.6(12.6) 1.7(1.4)	食パン、じゃがいも サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	パン缶、キャベツ にんじん、たまねぎ 干しぶどう	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 コンソメ、こしょう	お茶 ビスケット	お茶 フルーチェ
05 19 水	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え 【19日:スクールフィッシュ(カミカミデー)】	474.9(469.8) 21.0(21.0) 13.6(11.5) 2.2(2.0)	米、調合油 片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 赤みそ、油揚げ ◎アシドミルク 【19日:スクールフィッシュ】	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、塩こんぶ カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩	アシドミルク 塩せんべい	牛乳 ビスケット
06 20 木	ロールパン 五目ラーメン ポーキング いんげんのごまあえ	539.8(463.6) 19.3(16.3) 22.8(18.2) 2.4(1.9)	ロールパン 干し中華めん、調合油 サラダ油、すりごま	○ヨーグルト(無糖)、 豚肉焼売、焼き豚	◎ミックスフルーツ冷凍、もやし にんじん、キャベツ、いんげん ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、こしょう 中華だしの素	お茶 えびせんべい	お茶 フルーツミックス ヨーグルトかけ
07 金	七夕寿司 キラキラスープ ポイルウインナー 七夕ゼリー	572.0(489.7) 18.5(15.1) 17.0(13.8) 2.5(2.0)	米、砂糖 はるさめ	○牛乳、卵、ウインナー 豆乳入り五目しんじょ星型 なると、しらす干し 油揚げ、でんぶ	ぶどうゼリー、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 かんぴょう(乾)、焼きのり 干しいたけ	酢、食塩 しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力)	お茶 マシュマロ	牛乳 甘辛せんべい
10 31 月	ごはん かき玉汁(五目) 豚肉冷しゃぶ 茹で野菜	444.9(468.5) 18.8(17.4) 13.1(10.5) 2.1(1.9)	米、三温糖 片栗粉、いりごま	豚肉(肩ロース・赤肉) ○ラクトアイス、卵 ミックス味噌	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ カットわかめ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	野菜ジュース せんべい	お茶 アイス
11 25 火	夏野菜カレーライス 春雨サラダ 【11日:メロン】 【25日:すいか】	576.2(561.7) 19.5(22.6) 15.9(14.2) 1.9(1.8)	米、じゃがいも、○フランスパン はるさめ、○砂糖、○バター サラダ油、砂糖、ごま油	○牛乳 豚肉(もも・赤肉)	たまねぎ、にんじん、なす、もやし きゅうり、にんにく、みかん缶 ピーマン、トマト、しょうが 【11日:メロン】、【25日:すいか】	カレールー、酢 しょうゆ ウスターソース	フルーツ豆乳 あられ	牛乳 ラスク
12 26 水	ごはん 具だくさん汁(小松菜) 煮魚(鯖) バナナ1/3	509.9(504.8) 20.0(18.3) 12.5(12.2) 1.7(1.5)	米、ざらめ糖(中ざら) 片栗粉	○牛乳、さば ◎ヤクルト	バナナ、にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩	ヤクルト クラッカー	牛乳 あられ
13 27 木	ロールパン 冷や麦 かきあげ もやしごまあえ	508.1(439.9) 17.3(15.1) 15.2(12.0) 2.0(1.6)	ロールパン、干しひやむぎ さつまいも、小麦粉、調合油 いりごま、すりごま	○牛乳、無添加ちくわ 干しえび	もやし、○みかん缶、○パン缶 にんじん、たまねぎ、万能ねぎ ピーマン、あおのり	冷麦つゆストレート しょうゆ	お茶 卵ポーロ	牛乳 フルーツゼリー
14 28 金	ごはん マーボーなす トマトの卵スープ 国産ももゼリー	629.9(544.7) 23.6(18.5) 25.7(20.9) 2.2(1.9)	米、調合油、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 赤みそ、無添加ベーコン	国産ももゼリー、なす トマト、ねぎ にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素	お茶 白い風船	牛乳 クッキー
21 金	どうもろこし御飯 味噌汁(えのき・豆腐) 米粉マカロニのサラダ ポイルウインナー	560.6(471.6) 17.2(14.1) 21.8(7.9) 2.4(2.0)	米 米粉マカロニ マヨネーズ	○牛乳、木綿豆腐 ウインナー、ミックス味噌 ツナ油漬缶、油揚げ	どうもろこし、きゅうり にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし(素材力) 食塩、白こしょう	お茶 クッピーラムネ	牛乳 甘辛せんべい

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	517	19.8	16.8	203	2.3	195	0.36	0.36	34	4.5	2
目標量	527	21.1	15.2	231	2.3	178	0.29	0.33	19	4.7	1.7
充足率(%)	98	94	111	88	100	110	124	109	179	96	118
3才未満児	476	17.8	14.1	204	2.3	155	0.3	0.32	32	4	1.7
目標量	523	19.6	15.1	225	2.3	199	0.28	0.31	21	3.7	1.6
充足率(%)	91	91	93	91	100	78	107	103	152	108	106

*幼保園は、保育園部も幼稚園部も給食で牛乳を飲みます。
*保育園は、おやつで牛乳を飲みます。
*土曜日は、牛乳とお菓子です。
*10時のおやつは、3歳未満児のみです。



健康的なおやつのお供

給食だより

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつのお供」と家庭で作れる「簡単なおやつレシピ」をお伝えします。

★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといふ目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。

★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの?

1～6歳の子どもは、成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

■おやつ食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向きものを選ぶようにしましょう。

<市販品を選ぶポイント>

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- ☑ 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない

■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をするこことで、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。

■次の食事への影響を考慮する

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはんて小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。

献立からのメッセージ

トマト

風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれています。



ピーマン

ビタミンPという成分が熱によってビタミンCが破壊させるのを防いでくれます。その為、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、効率よく摂取できます。



**食中毒に
気をつけましょう!**

- 十分な加熱を行いましょう。
- 手やまな板を介した二次汚染に注意しましよう。

8月2日～8月8日は、「水都っ子ウィーク」で



大垣市マスコットキャラクター
おがっさい&おあむちゃん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
03月	ビビンバ井 わかめスープ(キャベツ) オレンジ1/4 牛乳	427 18.7 14.4 1.6	米、ごま 砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉 卵、木綿豆腐	オレンジ、ほうれんそう、もやし たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、カットわかめ しょうが、にんにく	しょうゆ 中華だしの素 焼肉のたれ甘口 食塩、こしょう
04月	食パン ポークビーンズ キャベツのツナレーズンサラダ パイン缶 牛乳	448.3 21.1 17.6 1.6	食パン、じゃがいも サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	パイン缶、キャベツ にんじん、たまねぎ 干しぶどう	ケチャップ、酢 しょうゆ、食塩 コンソメ、こしょう
05月	ごはん みそ汁(なす・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え 牛乳 【19日:スクールフィッシュ(カミカミデー)】	407.1 18.7 12.1 2.1	米、調合油 片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉 赤みそ、油揚げ 【19日:スクールフィッシュ】	キャベツ、なす、たまねぎ にんじん、塩こんぶ カットわかめ、しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 食塩
06月	ロールパン 五目ラーメン ポーク焼売 いんげんのごまあえ 牛乳	532.3 20.5 25.3 2.5	ロールパン 干し中華めん、調合油 サラダ油、すりごま	牛乳 豚肉焼売 焼き豚	もやし、にんじん キャベツ、いんげん ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶	しょうゆ、こしょう 中華だしの素
07月	七夕寿司 キラキラスープ ポイルウインナー 七夕ゼリー 牛乳	515.9 17.5 16.8 2.3	米、砂糖 はるさめ	牛乳、卵、ウインナー 豆乳入り五目しんじょ星型 なると、しらす干し、油揚げ、でんぶ	ぶどうゼリー、たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 かんぴょう(乾)、焼きのり 干しいたけ	酢、食塩 しょうゆ(うすくち) かつおだし(素材力)
10月	ごはん かき玉汁(五目) 豚肉冷しゃぶ 茹で野菜 牛乳	437.4 21.9 12.6 2.2	米、三温糖 片栗粉、いりごま	牛乳 豚肉(肩ロース・赤肉)、卵 ミックス味噌	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、たまねぎ カットわかめ	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩
11月	夏野菜カレーライス 春雨サラダ メロン 牛乳	485.6 17.6 13.2 1.5	米、じゃがいも はるさめ サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳 豚肉(もも・赤肉)	メロン、たまねぎ、にんじん なす、もやし、きゅうり みかん缶、ピーマン、トマト にんにく、しょうが	カレールー、酢 しょうゆ ウスターソース
12月	ごはん 具だくさん汁(小松菜) 煮魚(鯖) バナナ1/3 牛乳	448.7 17.7 12.3 1.4	米、ざらめ糖(中ざら) 片栗粉	牛乳、さば	バナナ、にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力) 食塩
13月	ロールパン 冷や麦 かきあげ もやしごまあえ 牛乳	465.3 17.1 15.2 2	ロールパン、干しひやむぎ さつまいも、小麦粉、調合油 いりごま、すりごま	牛乳、無添加ちくわ 干しえび	もやし、にんじん たまねぎ、万能ねぎ ピーマン、あおのり	冷麦つゆストレート しょうゆ
14月	ごはん マーボーなす トマトの卵スープ 国産ももゼリー 牛乳	553.2 22.7 21.6 2.1	米、調合油、砂糖 片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、卵 赤みそ、無添加ベーコン	国産ももゼリー、なす トマト、ねぎ にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩 中華だしの素

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	469	19.4	16	216	2.5	200	0.36	0.38	25	4.3	1.9
目標量	458	18.5	12.7	201	2.0	155	0.25	0.29	16.5	4.1	1.6
充足率(%)	102	105	126	107	125	129	144	131	152	105	119



給食だより

健康的なおやつを食べ方

子どもにとっておやつは食事の一部です。健康維持と健全な発育のためには、朝、昼、夕の3回の食事とともに「おやつ」からしっかりと栄養を補給することが大切です。今回は、子どもにとって「健康的なおやつを食べ方」と家庭で作れる「簡単なおやつレシピ」をお伝えします。

★大人と子どもの「おやつ」の違い

大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるといった目的があります。一方で、子どもの場合は食事を補完する役割が大きく、おやつからしっかりと栄養をとる必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食習慣の乱れにつながります。



★なぜ、おやつから「栄養」をとる必要があるの？

1～6歳の子どもは、成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。

■おやつ食材を決めましょう

子どものおやつは、内容を決めて用意することが大切です。理想は、ごはん、いも、シリアル等の炭水化物や乳製品(牛乳・ヨーグルト)、豆類(豆乳)、果物等です。市販品を与える場合は、添加物が少ない等、子ども向きなものを選ぶようにしましょう。



<市販品を選ぶポイント>

- ☑ 原材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- ☑ 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- ☑ 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- ☑ 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- ☑ 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない

■いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をすることで、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。



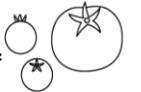
■次の食事への影響を考慮する

夕食前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはんで小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米で作られている「あかちゃんせんべい」のように、一人で安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。

献立からのメッセージ

トマト

風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などがバランスよく含まれています。



ピーマン

ビタミンPという成分が熱によってビタミンCが破壊させるのを防いでくれます。その為、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくく、効率よく摂取できます。



食中毒に気をつけましょう!

- 十分な加熱を行いましょう。
- 手やまな板を介した二次汚染に注意しましょう。

8月2日～8月8日は、「水都っ子ウィーク」です。



～子どもの幸せを第一に考え、子どもと過ごす時間を大切にしましょう～

大垣市マスコットキャラクター
おがっけい&おあむちゃん

