



給食だより 7月号

野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い。」と、野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

刺激がある味は嫌！

ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているので、子どもは本能的に避けようとします。



固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといった柔らかくなりにくい野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。そのうえで、さらに食べやすくなる調理法を選びましょう。

【下処理編】

苦味・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦味を減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

やわらかくなりにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、やわらかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは、給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっています。



【調理編】

あえて、塩分を加えずに食べる

味を濃くすると食べやすいと思いがちですが、野菜に塩分を加えると水分と一緒に「えぐ味や苦味」が出てきます。和えてすぐ食べればよいのですが、幼児の食事は思い通りの時間に食べられないことも多々あります。野菜は調味料を加えず「ごま」や「かつお節」だけで和えた方が時間が経っても嫌な味を感じることなくおいしく食べることができます。



油を上手に使っておいしく食べる

ドレッシングやマヨネーズが好まれるのは油が野菜をコーティングして食べやすいからです。家庭では野菜にオリーブオイルなどと適量の塩をふれば野菜をおいしく食べることができます。野菜をたっぷり食べたい時には「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で、野菜を無理なく食べることができます。

出汁でおいしく食べる

子どもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べさせることです。うま味と風味が豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販のだしパックでOK。甘味がある「にんじん」「かぼちゃ」「さつまいも」などを入れれば、さらに食べやすくなります。さつまいもやかぼちゃは、やわらかくなったところで取り出して「ゆでさつまいも」や「ゆでかぼちゃ」として食べるのも良い。甘味と栄養が流出した汁は、別料理として食べることができるので、一石二鳥です。

★野菜への関心を高めよう

子どもたちは、生活の中での体験を通して、嗜好を獲得していきます。

触れて関心と意欲をアップ

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの興味の対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色鮮やか。新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。



「見る」ことで抵抗感を減らす

人は、見る回数が多ければ多いほど、その物への抵抗感が減っていくものです。たとえ食べなくても見るだけで効果あり。「見るだけ」→「ひと口食べる」とステップアップすることを目指しましょう。

食べている姿を見て、安心して挑戦できる

家族やお友達がおいしそうに食べる姿を見て、子どもは安心感を抱きます。真似して食べてみよう！と思えるように、楽しい食事環境を整えましょう。

給食室よりお知らせです！

7月からの午前おやつは、市販のお菓子をなくし、牛乳のみになります。

今まで子どもたちの午前おやつには、市販のお菓子を提供しておりました。市販のお菓子は、カルシウムや鉄分などの栄養の強化されているものも多い一方、手作りよりも甘みや塩味が強い為、毎日提供されることに不安のある保護者の方もいらしたのではないのでしょうか。配布している献立表を見ていただくとわかるように、全体の栄養価は変わらない様にしております。午前おやつを牛乳だけにすることで、午前中の活動時間が増え、給食を更においしく食べられるようになるのではないかと思います。

献立表

2022年07月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	ごはん、納豆ボール、じゃが芋きんぴら、みそ汁	牛乳、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、マヨネーズ、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、牛乳、チーズ ホットケーキ	479 19.4 16.6 6.2	19 火	ごはん、白身魚のポテトクリーム焼き、大根サラダ、野菜スープ	牛乳、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、/たまねぎ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/さつまいも、砂糖、油、水、小麦粉、ベーキングパウダー、	◎牛乳、牛乳、おおいものソフトクッキー	414 16.8 8.6 4.5
02 土	ごはん、肉じゃが、みそ汁、オレンジ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、牛乳、チーズ、 ウエハース	424 16.7 15.2 5.8	20 水	ごはん、じゃがそばろ、野菜の塩ごま和え、ちんげんさいスープ	牛乳、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、マヨネーズ、牛乳、小麦粉、油、	◎牛乳、牛乳、バナナのフリッター	432 14.5 12.7 6.3
04 月	鮭の三色丼、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ、りんご	牛乳、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、牛乳、ほうれんそう蒸しパン	466 20.8 12.9 5.6	21 木	食パン、ボーピーンズ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールのマト、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、	◎牛乳、牛乳、とりそばろごはん	480 20.5 13.8 8
05 火	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カントウかめ、ねぎ、にんじん、水、食塩、中華だしの素、ごま油、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、黒ごま、	◎牛乳、牛乳、大学芋	440 16.5 13 4.5	22 金	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、もやしとピーマンの和え物、みそ汁	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/こまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、かぼちゃのきな粉団子	395 17.2 11.6 4.3
06 水	納豆そばろ丼、みそ汁、オレンジ	牛乳、/米、挽きわり納豆、豚ひき肉、酒、にら、キャベツ、しょうゆ、砂糖、食塩、/たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、生揚げ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、マヨネーズ、牛乳、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、牛乳、ツナパン	463 19.8 16.9 3.1	23 土	ごはん、とりつくね、人参とプロッコリーの甘煮、みそ汁	牛乳、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、プロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、牛乳、チーズ、 ビスコ	431 20 15.9 4.1
07 木	枝豆御飯、お星さまハンバーグ、ベジタブルソテー、七塔そうめん、すいか	牛乳、/じゃがいも、油、食塩、/米、食塩、えだまめ、豚ひき肉、たまねぎ、油、食塩、牛乳、油、卵、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、/コーン(、グリーンピース、にんじん、油、食塩、こしょう、/干しそうめん、にんじん、卵、砂糖、食塩、オクラ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、/すいか、/牛乳、/粉かんでん、水、牛乳、砂糖、オレンジ濃縮果汁、粉かんでん、砂糖、	◎牛乳、◎フライドポテト、牛乳、七塔ゼリー	491 20.3 15.7 7.7	25 月	ごはん、オーロラチキン、野菜スープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油、にんじん、ピーマン、ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、水、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳、牛乳、りんごのコンポート	386 16.8 10.2 5.6
08 金	ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁	牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、挽き、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、牛乳、大豆蒸しパン	486 23.5 13.9 7.5	26 火	わかめ御飯、凍り豆腐のクリーム煮、きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳、牛乳、バナナヨーグルト	430 18.9 15.1 2.2
09 土	チャーハン、ほうれん草のごま和え、中華スープ	牛乳、/米、豚ひき肉、酒、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおのり、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カントウかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、牛乳、チーズ、 ビスコ	409 16.4 14.8 4.1	27 水	ごはん、ボークチャップ、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、マカロニきな粉	451 20 16.5 3.6
11 月	ごはん、あじのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/米、/あじ、食塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、牛乳、コアックッキー	397 17.1 11.3 4.6	28 木	ごはん、タンドリーチキン、ほうれん草の磯あえ、ちんげんさいのスープ	牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/バナナ、小麦粉、牛乳、ベーキングパウダー、砂糖、油、	◎牛乳、牛乳、バナナケーキ	390 17.7 9.3 2.7
12 火	ドライカレー、きゅうりと大豆のサラダ、ミルクスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、カレー粉、食塩、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、オレンジ、りんご、砂糖、	◎牛乳、牛乳、フルーツヨーグルト	412 16.1 14.6 4.7	29 金	ごはん、アジフライ、キャベツとりごのサラダ、田舎スー	牛乳、/米、/あじ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/りんご、さつまいも、バター、砂糖、	◎牛乳、牛乳、さつまいもとりんごの甘煮	460 17.7 11.4 4.6
13 水	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのおすまし	牛乳、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、牛乳、マカロニきな粉	440 20.4 13 4.4	30 土	ごはん、かぼちゃのそばろあんかけ、プロッコリーのマヨネーズあえ、みそ汁	牛乳、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/プロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、牛乳、チーズ、 ウエハース	416 16.5 14.2 6.1
14 木	ミートスパゲティ、マセドアンサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/マカロニ、スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、	◎牛乳、牛乳、納豆ごはん	515 20.6 14.4 7.9					
15 金	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁、バナナ	牛乳、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、牛乳、ごまドーナツ	472 18.6 14.8 4					
16 土	ピピンパ、ポテトサラダ、わかめスープ	牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カントウかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、牛乳、チーズ、 ウエハース	403 15.8 15.5 5.5					

平均栄養価: エネルギー439kcal/たんぱく質18.4g/脂質13.7g/食物繊維5.1g/食塩相当量1.4g
※ 献立に記載されている食材には献立や食材は事情により変更する可能性もあります。

<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)> **そうめん・オクラ・スイカ・オレンジジュース**
 夏野菜には火照った体を冷ましてくれる働きがあり、旬の時期はうま味も強いので、おいしく食べて夏バテを防ぎましょう!

ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。
 摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。