

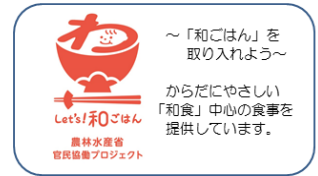


# 2024年12月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会  
認定こども園  
城東ちどり保育園

今月の栄養量  
エネルギー：523kcal  
たんぱく質：20.5g  
脂質：12.7g  
食塩相当量：1.6g

旬の食材  
・白菜  
・大根  
・ブロッコリー  
・みかん



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
赤飯 白身魚の南部焼き 茹でブロッコリー 切干大根煮 豆乳味噌汁	玄米ごはん 鶏肉の塩麹焼き アスパラの炒め物 ひじきサラダ しめじと南瓜の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 豚肉のバーベキューソテー もやしのおかか和え 小松菜とえのきの味噌汁 納豆	カレーライス グリーンサラダ 黄桃缶	玄米ごはん 高野豆腐の中華風炒め煮 ブロッコリーのナムル ほうれん草とコーンのスープ 納豆	焼きめし 白菜の納豆和え しめじと豆腐のすまし汁
キャロット蒸しパン お茶	ポテトのマヨドレ焼き お茶	りんごゼリー お茶	青菜おにぎり お茶	焼きそば お茶	ごま塩おにぎり お茶
9	10	11	12	13	14
玄米ごはん 白身魚の煮付け 蒸しかぼちゃ ひじきのさっぱり和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ちりめん入り納豆 フライドポテト お茶	玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 きんぴらごぼう 厚揚げとさつま芋の味噌汁 ちりめん入り納豆	玄米ごはん 八宝菜 海藻サラダ 春雨スープ 納豆	玄米ごはん さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 高野豆腐煮 根菜の味噌汁	☆大根まるごとデー 大根菜めし 鶏肉と厚揚げと大根の煮物 切干大根の和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁 納豆	和風スパゲティ ごぼうサラダ 小松菜と豆腐のスープ
16	17	18	19	20	21
玄米ごはん あじのごまだれかけ 茹でキャベツ ひじき煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 ちりめん入り納豆 マカロニのみたらし風 お茶	玄米ごはん すき焼き風煮 いんげんのおかか和え 麩としめじの味噌汁 納豆	玄米ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの磯和え 大根とほうれん草の味噌汁 納豆	☆冬至メニュー☆ 玄米ごはん 白身魚のかば焼きゆず風味 キャベツの甘酢和え 南瓜煮 豆乳の味噌汁 ちりめん入り納豆	誕生日会 ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ 茹でブロッコリー ポテトサラダ ほうれん草ともやしのスープ プチゼリー	麻婆丼 もやしのナムル 白菜と南瓜のスープ
23	24	25	26	27	28
玄米ごはん カラフトレしゃもの磯辺揚げ ほうれん草の和えもの 切干大根のカレー煮 キャベツと麩の味噌汁 ちりめん入り納豆 レーズン蒸しパン お茶	☆世界の料理☆ 玄米ごはん 鶏肉のマレード焼き いんげんソテー マカロニサラダ シエニ・ケイト	☆食育：大根☆ 玄米ごはん 豚大根 小松菜のツナ和え 白菜と玉葱の味噌汁 納豆	玄米ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草のゆかり和え 麩とわかめのすまし汁 納豆 豆乳ココア餅	ミニゆかりごはん 年越しうどん ブロッコリーのマヨドレ和え クラッカーサンド	ゆかりおにぎり お茶
30	31	大根まるごとデー			
		<p>「まごわやさしい」とは、和の食材の漢文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉です。</p> <p>ま 豆製品：厚揚げ こ ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：大根、人参、きゅうりなど さ 魚類：ちりめんじゃこ、ツナ し しいたけ・きのこ類：しめじ い いち類：じゃがいも</p>			



- ★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
- ★0.1歳児は朝おやつにお菓子とお茶を提供します。
- ★2024年度より誤嚥防止のため2歳まで「食べる煮干し」の提供は中止させていただきます。  
「ちりめん入り納豆」の提供を2024年度より開始させていただきます。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ぱりんこ	カルルス	たべっこベイビー	アンパンマンせんべい



# 食育だより

乳幼児食

## 料理の味付けについて

乳幼児期になると食べられるものが増え、大人と同じ食事を食べるようになります。しかしながら、子どもの味覚は大人と比べてとても敏感です。また、食塩を取りすぎると血圧が上昇し、心臓病や脳卒中などのリスクが増加すると言われています。美味しいものを知っていくために塩味は重要ですが、摂取量には十分な注意を払わなければなりません。

### 食塩の過剰摂取によるリスク

#### ・腎臓への負担

乳幼児の腎臓はまだ未発達です。食塩をたくさん摂取すると塩分濃度を下げたり、排泄させるために腎臓に負担がかかります。



#### ・味覚形成の阻害

過剰に食塩を摂取し続けると、味蕾(みらい)が『塩味』に対して鈍感になり、通常の食事の味を薄く感じてしまい、より濃い味を求めるようになります。



## うす味を心がけましょう！

### 基本はうす味

味の濃い食品は味蕾の働きを低下させるという問題があります。噛んでいるうちにわかってくる程度の味付けでないとい人は味覚に集中できないといわれています。

そのため、味覚の成長する段階にある乳幼児は薄味にすることが大切です。

給食室では毎日汁物の塩分濃度を測っています。塩分計は、量販店などで購入することが出来ます。一度ご家庭でも塩分濃度を測ってみてはいかがでしょうか？



### 望ましい塩分濃度



	塩分濃度	ポイント
離乳期	0.5%	1歳半までは0.5%。大人を目安の半分にする。最初は出汁の味だけでよく、塩味は感じるか感じない程度に。
幼児期	0.6~0.7%	1歳半~6歳くらいまでは0.6~0.7%。普通の味噌汁を少し薄めた程度が目安。汁ものは薄めて与える。
大人	0.8~0.9%	大人は血中塩分濃度と同じ0.8~0.9%の塩味がおいしいと感じる。これ以上にならないようにしたい。
外食	1.1~1.2%	外食やファストフードは1.1%と濃くなっていることが多い。子どもに与える場合は薄める工夫を。



# 食育だより

## 離乳食

### … 味付けについて …

食塩から得られるナトリウムは人間の体に欠かせない栄養の一つですが、赤ちゃんは水分を調節する働きが未熟であるため、一度に大量に摂取した場合、中毒になりやすいといわれています。

日本中毒情報センターのホームページによると、体重10キログラム前後の1歳児だと小さじ1杯程度（5～6g）の食塩で**中毒症状が現れるとされています。**

月齢	0～5か月	6～8か月	9～11か月	1～2歳	成人男性	成人女性
食塩相当量 (g/日)	0.3	1.5	1.5	3.0未満	7.5未満	6.5未満

食塩摂取の基準(日本人の食事摂取基準2020より)

母乳・ミルクにも塩分が含まれています。また、食パンやうどん、チーズなどの食品にも塩分が含まれています。

味付けを開始するのは、離乳食で調味料を使用するようになる9～11か月ごろから、ほんのすこし風味をつける程度のうす味にしましょう。



### 食材に含まれる食塩相当量

日本食品標準成分表(八訂)より



0g

ごはん1膳(140g)



0.7g

食パン6枚切り1枚



0.6g

ゆでうどん 1玉



0.5g

ベビーチーズ 1個  
(プロセスチーズ)



0.2g

牛乳1杯(200ml)

### … 食塩の落とし方について …

離乳食で使うそうめんやうどんは、食塩を多く含む為、やわらかくゆでた後よく水にさらして塩抜きをしましょう。おかゆと同じく、冷凍もできます。

やわらかく、栄養価の高いしらす干しを使うときは、少量の場合は茶こしで熱湯をまわしかけて、量が多い場合は容器に入れて熱湯を注ぎ、しばらく置いて塩抜きをしましょう。

また、調味料を使わなくても、煮干しやかつお節、昆布で取った出汁を使うこともお勧めです。出汁の味が効いていると薄味にしてもおいしく食べてくれます。野菜スープもお勧めです。こちらも冷凍保存できます。



赤ちゃんの腎臓機能は未熟なので、摂りすぎた食塩を上手に排泄することが出来ません。濃い味付けに慣れてしまうと、濃い味を好むようになり、生活習慣病の発症リスクが増加してしまいます。



### うどんの冷凍保存方法

1. 1cmほどに小さく切った麺を柔らかく、くたくたになるまで下茹でする。
2. ざるにあけ、お湯で塩抜きする。
3. 1食分ずつ小分けにし、ラップで包んだ後に保冷用パックに入れて冷凍庫で保存する。

製氷皿を使ったり、小分け用パックを使うのも便利です。使うときはレンジで解凍したり、鍋で温めなおすなど、必ず加熱してください。

出来るだけ早めに使い切ってください。