

令和6年

10月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
★リクエストメニュー ・浦部 桐叶さん (カレーライス) 今月は1名がもねと遊ぼう お楽しみは!!	1) 栗ごはん 魚の竜田揚げ あらめの煮物 煎餅の物 すまし汁 大葉草	2) ごはん 豚肉のひき焼き和え さつまいもの甘煮 ごま和え みそ汁 塩昆布おにぎり	3) ごはん 揚げ出し豆腐 塩肉じゃが 梅肉和え みそ汁 マカロニのあんかけ	4) ごはん 魚のパン粉焼き おからの炒り煮 石焼和え みそ汁 みそ焼きおにぎり	5) おにぎり の、ハロイ汁
7) ごはん 高野豆腐のから揚げ 米粉きり 野菜のナムル みそ汁 ちんすこう	8) ごはん 魚のみそ煮 さつまいもにのり煮 おからの和え みそ汁	9) ごはん 鶏肉と大豆の煮物 七かりれのソース炒め はん三和え みそ汁	10) ごはん 豚肉ソー、キャベツ じゃが芋の煮物 ごま和え みそ汁	11) ごはん 魚の石焼焼き 金平ごぼう 納豆サラダ みそ汁	12) おにぎり 豚汁
14) スローの日	15) ごはん 干しカレー おからの豆乳煮 キャベツの中華和え みそ汁 芽ちりかん	16) 五目うどん 金時豆 おからの和え	17) ごはん 厚揚げの中華炒め 里芋とさつまいもの煮物 石焼和え みそ汁	18) ごはん 魚の志ばり照り焼き 七かりれとあめの煮物 納豆和え みそ汁	19) 運動会
21) ごはん 和風ハンバーグ ビーワンサラダ レタ和え みそ汁 ごま焼きおにぎり	22) ★カレーライス 冷奴 野菜サラダ 豆乳しつろん	23) ごはん 煮魚 さつまいも天ぷら 野菜のごま和え みそ汁 里芋ごはん	24) 弁当ラッ 	25) ごはん 魚の竹かき焼 さつまいも煮 元気サラダ みそ汁 きな粉団子	26) おにぎり 豚汁
28) <u>つくしたんぽぽ公開給食</u> ごはん 身すりえのさつまいも煮 さつまいもの糸昆布煮 五色和え みそ汁 ホトフ	29) ごはん 魚のすり身焼き 七かりれの煮物 つゆとろおからの和え みそ汁 ごま塩おにぎり	30) ごはん 肉豆腐 焼きじゃが芋 ごま和え みそ汁 焼きさ	31) <u>つくしたんぽぽ公開給食</u> ごはん 魚のオスターソース焼き 里芋のから揚げ 七かりれのごま和え みそ汁 ツチ生菓おにぎり		

今月は皇學館大学教授の駒田 真知子氏のお話を紹介します。 ※都合により献立を変更する場合があります。おやつには乳かかります。

- 子どもの食事に求められること
- ① 朝食の大切さ... 「朝ごはんを毎朝摂る」ことが最も大切です。朝は体のエネルギーが欠乏している。朝食を摂らないと、体の脳が活動することができません。脳の重さは体重の2%ですが、エネルギー必要量は全体の約20%を消費しており、非常にエネルギーを喰い使います。文部科学省の全国学力テストによると、朝食を毎日摂る習性がある子どもは、摂らない子どもと比べて、すべての科目でも平均点が高くなっています。目を働かせ、保育活動や学習活動にしっかりと臨むためには、朝食が欠かせません。
 - ② 早起きをして 早寝することの意味... 人の体は本来25時間周期です。それを24時間にリセットし、時差ぼけを直すのが朝の光と朝食です。朝からいとも体もフル稼働させ、活動するためにも朝食は重要です。また、朝起きると、夜早く寝ることができ、さらに、朝目覚めながら食欲が出る約30分以上かかるので、「早起き」が生活リズムを付けるために最も重要です。なお、深夜22時から2時までの間は、成長ホルモンやメラトニンというホルモンが出るピークがあります。成長ホルモンは、体の成長だけでなく、新陳代謝を促し、傷ついた臓器や肌を修復します。メラトニンは、性成熟を抑制し、早熟を防いだり、体の老化を予防します。早く寝て、その時間には深く眠ることが子どもも大人も重要です。
 - ③ 「我慢を育てる空腹の大切さ... 何かを我慢する必要がある。現代社会で、子どもに我慢、耐えることを学ばせる唯一のことが、「空腹を我慢させる」ことです。好き好きに、好きだけおやつを食わせない、ジュースを飲ませていると、我慢を学ぶことができません。全てに於いて満足さ水たよと満足できない子に育ってしまいます。

乳幼児期・児童期の食生活は、子どもが何を食べるかと共に、社会性を獲得する上で、とても重要です。保護者の方はとても忙しいと思いますが、日々の食事を大切にしてください。