



5月の献立表



<今月の旬食材>新たまねぎ、新じゃがいも

ベビーころーれ 令和2年5月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
【表の見方】 日付 屋食の献立 午後おやつ 今日の材料	▼朝おやつ 月 ポーロ 火 ビスケット 水 クラッカー (第2週と第4週はチーズ) 木 クッキー 金 せんべい 土 チーズ (第2週と第4週はクラッカー)	▼牛乳について ・午後おやつ ・給食 ・朝おやつ 3回の配食のうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。	今月のエネルギー量 平均エネルギー 479.2kcal 平均たんぱく質量 18.1g 今月のフルーツ(予定) オレンジ、キウイ、バナナ、夏みかん、メロン	1 ごはん 具沢山玉子焼き 切干し大根煮 なめこのみそ汁 フルーツ お好み焼き 精白米 鶏卵 鶏ひき肉 じゃがいも たまねぎ ほうれん草 切干大根 にんじん 油揚げ しいたけいんげん なめこ 薄力粉 ねぎ ちくわ キャベツ かつお節	2 焼うどん ちくわサラダ わかめスープ フルーツ おやつ うどん 豚肉 たまねぎ キャベツ もやし ちくわ 大根 きゅうり わかめ
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ごはん 魚の照り焼き ひじき納豆 小松菜のみそ汁 フルーツ かしわもち 精白米 白身魚 ひじき にんじん しいたけい納豆 小松菜 豆腐 上新粉 薄力粉こしあん	8 ハムチーズサンド ポークシチュー コールスローサラダ フルーツ パパッとドリア ロールパン ハム チーズ 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ハヤシルウ しめじ キャベツ きゅうり コーン 精白米 ウィンナー ミックスベジタブル チーズ 牛乳	9 ツナピラフ キャベツソテー わかめスープ フルーツ おやつ 精白米 ツナ缶 たまねぎ コーン しめじ キャベツ わかめ
11 けんちんうどん ちくわの磯部焼き フルーツ ゴマサンド	12 カレーライス チーズサラダ オニオンスープ フルーツ ババロア	13 食パン ポークビーンズ ほうれん草ソテー ミルクスープ フルーツ ゆかりおにぎり	14 ごはん 魚の西京焼き にんじんしりしり おふのすまし汁 フルーツ じゃがバター	15 わかめごはん 擬製豆腐 和風サラダ おあげのみそ汁 フルーツ ももゼリー	16 野菜たんめん もやしナムル フルーツ おやつ 中華めん 豚肉 キャベツ にんじん しいたけいもやし ゴマ
18 ごはん ユーリンチー 中華風サラダ ニラ玉スープ フルーツ フルーツヨーグルト	19 ミートソースパスタ フロッコリーオープン焼き コーンスープ フルーツ マシュマロ玄米おこし	20 炊き込みご飯 魚の煮つけ ほうれん草の白和え わかめのみそ汁 フルーツ マフィン	21 食パン ハンバーグ フレンチサラダ きのこスープ フルーツ チーズおかかおにぎり	22 ごはん 高野豆腐の玉子とじ キャベツの塩昆布和え 大根のみそ汁 フルーツ パリパリピザ	23 ごはん 豚のしょうが焼き 小松菜炒め わかめスープ フルーツ おやつ 精白米 豚肉 たまねぎ 小松菜 もやし わかめ
25 あんかけ焼きそば パンパンジーサラダ 豆腐のスープ フルーツ じゃこトースト	26 キーマカレー 大豆サラダ オニオンスープ フルーツ オレンジゼリー	27 お楽しみ会	28 食パン マカロニグラタン スティックサラダ スープジュリエヌ フルーツ きつねおにぎり	29 茶飯 鮭の塩焼き 肉じゃが ほうれん草のみそ汁 フルーツ ホットケーキ	30 ごはん ウィンナーのトマト煮 キャベツマリネ わかめスープ フルーツ おやつ 精白米 ウィンナー たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ わかめ
精白米 鶏肉 ねぎ ゴマ キャベツ きゅうり にんじん もやし ハム ニラ 鶏卵 ヨーグルト フルーツ缶	精白米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 フロッコリー しめじ ベーコン コーン マシュマロ 玄米フレーク バター	食パン 豚肉 水煮大豆 たまねぎ にんじん トマト缶 ほうれん草 もやし ベーコン しめじ コーン 牛乳 精白米 ゆかり	精白米 白身魚 にんじん もやし キャベツ ゴマ ツナ缶 おふ ねぎ わかめ じゃがいも バター	精白米 混ぜわかめ 鶏卵 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ しいたけい キャベツ きゅうりにんじん コーン わかめ もやし 油揚げ もも缶 アガー	精白米 豚肉 たまねぎ 小松菜 もやし わかめ
精白米 鶏肉 ねぎ ゴマ キャベツ きゅうり にんじん もやし ハム ニラ 鶏卵 ヨーグルト フルーツ缶	スパゲッティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 フロッコリー しめじ ベーコン コーン マシュマロ 玄米フレーク バター	精白米 にんじん しいたけい油揚げ 白身魚 ほうれん草 豆腐 ゴま ねぎ わかめ ホットケーキミックス 鶏卵 牛乳	食パン 豚ひき肉 たまねぎ 鶏卵 牛乳 パン粉 キャベツ トマト きゅうり しめじ コーン 精白米 チーズ かつお節	精白米 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 しめじ にんじん ねぎ キャベツ もやし 塩昆布 餃子の皮 ウィンナー ビーマン たまねぎ チーズ	精白米 豚肉 たまねぎ 小松菜 もやし わかめ
中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ しいたけい きゅうり もやし 鶏ささみ ゴま わかめ 豆腐 食パン じゃこ 青のり	精白米 豚ひき肉 なす ビーマン にんじん たまねぎ カレールウ 大豆 きゅうりにんじん ハム キャベツ 100%オレンジジュース アガー		食パン 鶏肉 マカロニ たまねぎ 薄力粉 牛乳 チーズ 大根 きゅうりにんじん キャベツ 精白米 油揚げ	精白米 鮭 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 油揚げ ホットケーキミックス 牛乳 鶏卵	精白米 ウィンナー たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ わかめ

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

5月のテーマ 「よくかんで食べる」



ベビーからーれ（給食室） 令和2年 5月号

☆吸うことから食べることへの発達を知りましょう！

「食べる」行動は、ほ乳期から離乳期を経て、「吸啜（きゅうてつ）」（すすること）から、「咀嚼（そしゃく）」（かみつぶし、飲み込むこと）へと発達していきます。

離乳期に徐々に軟らかいものから硬いものへと、咀嚼の体験学習を積み重ね、2歳ぐらいまでには「かめる」ようになっていることが望ましいとされています。

「食べる」機能は、発達の一現象で、子ども自らが自分の意志で口唇・舌・あごを動かせるようになるには、発達段階に合わせた離乳の進め方が必要です。離乳期から3歳頃までのトレーニングが、その動かし方を学ぶ時間といえるでしょう。

子どもの食べる学習の教師は、保護者・保育者です。教科書は、食材や調理形態なのです。



☆子どもは、どのようにして食べることを学ぶの？

「食べる」行動は、補食（取り込む）、咀嚼（かむ）、嚥下（飲み込む）という一連の運動です。

この機能の発達には、口腔内での十分な感覚刺激（触・熱・味）が必要で、「感じたら動き出す」反射的な口唇・舌・あごの動きに沿った介助のあり方が問われます。

間違えると、不適切な機能やくせが形成されて、その後の幼児期や児童期に問題として残ります。

その一例が、

- ①かめない子、飲み込むのが苦手な子
- ②偏食の多い子
- ③食べる意欲の少ない子

とされています。

かむ機能を育て、噛むことを忘れないためにも、離乳期から…

我が家での
よくかんで食べる食育
スタートです！

「8020（ハチマルニイマル）運動」

厚生労働省が1989（平成元）年に提唱した、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。

よくかむためには、よい歯やじょうぶな歯茎が必要です。

こどものころから、よくかむ習慣を身に付けましょう。それには、繰り返し習慣化を図る取り組みが大切です。



☆よくかむことは、なぜいいの？

- ①肥満防止
- ②味覚の発達
- ③言葉の発音が明瞭になる
- ④脳の発達
- ⑤歯周病の予防、歯茎の形成
- ⑥胃腸快調



給食レシピ

「じゃこチャーハン」

●材料（2人分）

- 小松菜……………20g（適量）
- ねぎ……………5cm
- じゃこ……………大さじ6
- サラダ油……………適量
- 白ごま……………大さじ1
- ごはん……………120g
- しょうゆ……………小さじ1/2

じゃことごまが入ってカルシウムがいっぱい。大きくなったら、小松菜の代わりに高菜やたくあんでも美味しく出来ます。

●作り方

- ①小松菜とねぎはみじん切りにする。じゃこはサッと湯通しする（塩抜き）。
- ②フライパンに油を熱して小松菜とねぎを炒め、香りがたったらじゃこ、ごまの順に入れて炒め、ごはんを加えてさらに炒める。
- ③しょうゆで味を整え、器に盛ってごまをふる。