

令和5年度3月

げんきごう

保育園



日	曜	献立名	ざいりょう			乳児のおやつ
			あか	みどり	き	午後のおやつ
1	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	かぼちゃボーロ
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ		
		レバー入りハンバーグの和風ソースかけ	豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	パン粉 砂糖 でんぷん	野菜ジュース サラダせんべい
		ふき入りちらしずしの具	ちくわ	にんじん ふき 切り干し大根 しいたけ	砂糖	
		★ももゼリー		ひなまつり献立♪ もも	砂糖	
2	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
4	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	三角せんべい
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	砂糖 ごま油 でんぷん	
		愛知の野菜春巻き	鶏肉	キャベツ にんじん れんこん	砂糖 でんぷん 小麦粉 大豆油 菜種油 ごま油	おやつ昆布 クリームビスケット
		春雨の中華和え	まぐろ	キャベツ とうもろこし きゅうり もやし にんにく	春雨 砂糖 ごま ごま油	
5	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ももゼリー
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋 でんぷん	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でんぷん	揚げせんべい
		ひじきの炒め煮	ひじき 大豆 豚肉	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
6	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	米菓子
		大根のみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん えのきだけ 大根 ねぎ		
		レバー入りごまつくね (年中から2個)	鶏肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ	ごま パン粉 でんぷん 大豆油 砂糖	おからかりんとう
		きんぴらごぼう	揚げはんぺん	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	砂糖 菜種油	
7	木	ミルクロールパン 牛乳	牛乳		パン	クラッカー
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 赤いんげん豆 砂糖 青えんどう豆 かつ油 ひよこ豆	
		れんこんチップス		れんこん	菜種油	こめ粉ガトーショコラ
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	黄桃 バイン ナタデココ	砂糖	
8	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	きな粉ウエハース
		かき卵汁	卵 豆腐	にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきだけ	でんぷん	
		さばの銀紙焼き	さば みそ		砂糖 米粉	マスカットゼリー
		切り干し大根の含め煮	豚肉 大豆	にんじん 切り干し大根 さやいんげん	砂糖	
9	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	さかなせんべい
		鶏団子スープ	鶏肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 しょうが しいたけ	砂糖 でんぷん	
		野菜しゅうまいの甘酢あんかけ (2個)	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	ビスケット
		生揚げ入り中華炒め	生揚げ みそ	ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんにく エリンギ	砂糖 菜種油	
12	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	クリームクラッカー
		カレーライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 小麦粉 砂糖 菜種油	
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	バジル しょうが	オリーブ油	ヨーグルト
		しらぬい		しらぬい		
13	水	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	星型せんべい
		肉みそかけ	豚肉 揚げはんぺん 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	
		きんとんパイ	卵		さつまいも マーガリン 砂糖 小麦粉 菜種油	プレッツェル
		大根サラダ	まぐろ	大根 きゅうり とうもろこし		

14日(木)から裏面になります。

14	木	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳	パン	野菜ビスケット
		ほたてのクリームスープ	牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも マーガリン 小麦粉 バター 菜種油	
		ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー		砂糖	
		五種豆と五穀のサラダ	まぐろ 大豆	キャベツ きゅうり	押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび ひよこ豆 小豆 えんどう豆 ひよこ豆 ごまドレッシング	
15	金	麦ごはん	牛乳		麦ごはん	プリン
		肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 菜種油	
		さわらの照り焼き	さわら		砂糖 でんぷん	ラスク
		小松菜の和え物	鶏肉	小松菜 にんじん キャベツ	砂糖	
16	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ	デザート	焼き菓子
18	月	麦ごはん	牛乳		麦ごはん	こめ粉クッキー
		ハヤシライス	豚肉	にんじん トマト 玉ねぎ セロリ グリンピース にんにく エリンギ	ルウ 砂糖 菜種油	
		ポテトフライ			じゃがいも 菜種油	発酵乳(マカッ) 塩せんべい
		フルーツポンチ	豆乳	黄桃 バイン りんご ぶどう	砂糖	
19	火	ごはん	牛乳		ごはん	ヨーグルト
		根菜のみそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ		ビスケット
		けんちん信田のごまだれかけ(年少まで1/2個)	豆腐 油揚げ たら ひじき	にんじん	ごま でんぷん 砂糖 植物油	
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油	
21	木	わかめごはん	牛乳		わかめごはん	かぼちゃボーロ
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ		
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 菜種油 でんぷん	お誕生日デザート
		切り干し大根のごま酢和え	まぐろ	にんじん 切り干し大根 きゅうり	ごま 砂糖	
		★お祝いクレープ	年長さん、卒園おめでとう♪	豆乳 いちご	米粉 大豆油 砂糖	
22	金	スライSPAN	牛乳		パン	ソフトあられ
		ミネストローネ	ウインナー 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ	マカロニ 砂糖 じゃがいも	
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	豚肉 大豆	玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	こめ粉豆乳プリンタルト
		コーンサラダ	まぐろ	キャベツ どうもろこし 枝豆	ドレッシング	
		大豆チョコクリーム	大豆 脱脂粉乳		砂糖 ココア 植物油	
23	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ	デザート	せんべい
25	月	おにぎり			おにぎり	メープルビスケット
		えんぴつソーセージ	ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ	ぶどうゼリー	ほん菓子
26	火	おにぎり			おにぎり	きな粉ウエハース
		チーズかまぼこ	みかんゼリー	チーズかまぼこ	みかんゼリー	しょうゆせんべい
27	水	おにぎり			おにぎり	むらさきいもせんべい
		えんぴつソーセージ	ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ	ぶどうゼリー	おからかりんとう
28	木	おにぎり			おにぎり	米菓子
		チーズかまぼこ	みかんゼリー	チーズかまぼこ	みかんゼリー	ビスケット
29	金	おにぎり			おにぎり	クラッカー
		えんぴつソーセージ	ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ	ぶどうゼリー	野菜せんべい
30	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ	デザート	魚肉ソーセージ	デザート	焼き菓子

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。



ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事です。「桃の節句」ともいわれ、ひな人形や桃の花を飾って祝います。昔から「桃は邪気をはらう力がある」と考えられていました。また、旧暦の3月3日ごろは桃の花の季節だったことから、ひなまつりにはかかせない花になりました。  
給食では1日(金)がひなまつり献立です。お楽しみに♪

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。阿久比町立学校給食センターAGUMOGU(あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あくもぐ)給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪

<今月の阿久比町産の野菜>



小松菜



キャベツ



# 給食だより♪(号外)

阿久比町立学校給食センター  
(AGUMOGU)  
令和6年2月発行

令和5年6月に、保育園に在籍する年少・年中・年長児の保護者の方を対象に「幼児の食生活調査」を実施しました。調査結果については、今後の食育に活用し、これからも、食を通して子どもたちの笑顔が広がるような取り組みに努めて参ります。ご協力ありがとうございました。

今回は、調査結果の一部を抜粋して紹介します。

<調査期間> 令和5年6月19日(月)～6月28日(水)  
<調査対象> 知多郡5町の保育園に在籍する、年少・年中・年長児の保護者  
<全体回答数> 1,342件(回収率 43.4%)  
<阿久比町回答数> 354件(回収率 62.0%)



## Q. 足底を床(足台)につけて食べていますか？

	はい	いいえ (足底が床につかない)	床に直接座って 食事をしている
全体	54.8%	37.7%	7.5%
年少児	61.5%	31.7%	6.8%
年中児	53.3%	37.9%	8.8%
年長児	44.6%	44.4%	11.0%

年齢が上がるにつれて足底が床についていない割合が増えています。大人用のいすへ移行し、足底が床につかない状態になってしまうのかなと推測しましたが、ご家庭ではいかがでしょうか？



## 食事をするとき心がけたい『正しい姿勢』の4つのポイント！

- ① テーブルと座面の高さをそれぞれ体に合わせましょう。  
肘・腰・膝の角度が直角になっていることが重要です。背筋が伸びた姿勢で座ることができます。
- ② 椅子の座面の奥行きを合わせましょう。  
お尻から膝裏までしっかり座面があることが大切です。
- ③ そのまま真っすぐ垂直に足をおろして足底が床に届かないときは、足台を用意しましょう。  
「足の裏全体がピッタリとつく状態」ということが、とても大切です。
- ④ テーブルとお腹の間は、握りこぶし1つ分になるように、椅子とテーブルの距離を合わせましょう。

※床に座って食事をする場合も、気をつけるポイントは同じです。正座がおすすめですが、背もたれのある座椅子に深く腰掛けるのもよいです。



## 足の裏全体が床や足台にしっかりとつくと、姿勢が安定するだけでなく、よい効果があります♪



- ☺ 食べ物を噛む・飲み込むためのあごの力や舌の動きが身につきます。
- ☺ 足をぶらつかせることなく、背筋が伸び、よい姿勢になります。
- ☺ 背筋が伸びることにより、お腹が圧迫されず消化がよくなります。
- ☺ 食事に集中しやすくなり、落ち着いて味わいながら食べることができます。

よい姿勢は消化をよくするだけでなく、楽しい食事のために、とても重要です。  
普段からよい姿勢を心がけましょう♪