

- 2019年 -



# 5月 むつみキッチン

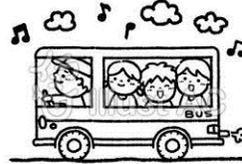


新年度が始まって1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも慣れてきたころでしょうか(^\_^)v

先生やお友だちと一緒に楽しく食べることで、好きなもの、食べられるようになったものを増やしていきましょう。子ども達の健やかな成長を願って、愛情深い給食を作っていきたいと思えます。作り方や気になる事がありましたら、お気軽に声かけやむつみPOSTに投函してください♪

## 〇〇DAY

5月の献立は、〇〇DAYと題しまして春野菜をたくさん使ったメニューや、不足しがちなカルシウム、鉄分を取り入れたメニュー、噛む習慣をつけて欲しいという思いから、咀嚼力を強化するメニューの日を考えました(〇〇)



### 5月8日(水) 春野菜DAY

献立表の食材で、色が濃くなっているものは今が旬の春野菜です。春野菜には、冬を乗り越えたからこそ含まれる、すぐれた栄養素があることをご存知ですか？寒さがまだ厳しい時期に芽を出し、成長するための栄養素などが春野菜にはため込まれているので、栄養が豊富なことはもちろん、解毒作用や抗酸化作用も高いといわれています。春野菜が持つ独自の特徴と栄養成分とは？

#### 〇『苦味』

春野菜の独特の苦味は、植物性アルカロイドという成分が元になっています。腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。

※ただし食べ過ぎると、下痢などお腹を壊す場合もあるので、注意しましょう。

#### 〇『香り』

セロリやあしたばなどせり科の春野菜の香り成分であるテルペン類には、血行促進や抗酸化作用があります。

### 5月17日(金) カルシウム強化DAY

こちらにも、献立表の濃くなっている食材がカルシウムが多く含まれている食材です。カルシウムは、骨や歯を作る為だけに必要なだけではありません。心臓の鼓動リズムの調整、筋肉の緊張と弛緩、神経伝達に少量ですがカルシウムが必要です。血液が固まる時にもカルシウムが必要です。私たちが生きていくうえでカルシウムはなくてはならない大切な物質です♪

子どもが成長しているときには、骨がどんどん大きくなっていきます。そのため、成長期には当然たくさんのカルシウムが必要です。

※同じように、妊娠・授乳中のお母さんも余分にカルシウムが必要になります。成長期にしっかりカルシウムを蓄えておくことは将来の健康の為でもあります！牛乳が苦手な子もいますが、子どもたちが好きなきな粉と合わせたりしています♡

### 5月21日(火) カミカミDAY



咀嚼力をつけるため、火・木曜日はおやつ時に、カミカミ昆布を提供していますが、それとは別にこの日は、たくさん噛む食材を取り入れました。最近では食生活が変化して、柔らかい食べ物ばかりを食べるようになったため、特に子どもの噛む力が弱くなってきています。たくさん噛むことは、子どもにも大人にも多くの利点がありますが、特にまだ発達段階にある幼児期のうちに噛む習慣を付けると素晴らしい効果があります(^\_^)-☆

#### ①あごを発達させる

あごが弱かったり、歪んでいたりすると、体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。幼いころから噛む動作をたくさんすることで、あごの骨は強く丈夫になり、大きく成長します。あごが大きく育たないと永久歯に生え替わったときに歯並びが悪くなってしまいます。

#### ②だ液の分泌が増える

よく噛むと、だ液の分泌が増えます。だ液にはたくさんの酵素が含まれていて、食べ物を消化吸収しやすくなると様々な働きをします。さらに、カルシウムと結びついて歯を強くしたり、口の中を清潔に保ったりして、虫歯を予防します。

#### ③食べ過ぎを防ぐ

たくさん噛むと、脳内で神経ヒスタミンなどの化学物質が増えて満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。これによって食べ過ぎを防ぐことができるので、最近子どもに多い肥満を防止する効果があります。

#### ④脳を発達させる

たくさん噛むと、脳が刺激されて血液の流れが活発になり、脳が活性化されます。特に、脳のお気軽に中でも「前頭前野」という、人間の知性にかかわる部分が活性化されるようです。最近よく「キレる」子どもが問題になりますが、これも前頭前野の機能が未発達、あるいは低下しているためと考えられます。

#### ⑤気持ちを落ち着かせ、集中力を高める

噛むことで、脳内に緊張を和らげる化学物質が増え、気持ちを落ち着かせることができます。プロ野球の選手などが試合中にガムをかんでいる光景を見たことがありませんか？これは、噛むことによって緊張感やストレスを抑えてリラックスするため。また、噛むことには、集中力や記憶力を高める効果もあるようです。



### 5月30日(金) 鉄分強化DAY

鉄分が多く含まれる食品の代表は、あさり、レバー、ほうれん草、ひじきです。鉄の吸収率を高める食べ方のポイントは、ビタミンCと一緒にとること。鉄分は、他の食品を組み合わせることでパワーがアップします。

鉄分には、体中に酸素を届ける大切な役目があります。血液中の赤血球の中には、体中に酸素を届ける役割がある物質が存在します。それがヘモグロビンと呼ばれるもので、鉄分で作られています。

鉄分が不足すると酸素を体中に行き届ける力が足りなくなって、めまいを起こしたりする貧血になります。勉強やスポーツをしても、すぐに疲れてしまって頑張れなくなります。酸素が体中に届かないと、新陳代謝が悪くなってしまい、冷え性の原因にもなります。

鉄分は、バランスのとれた食事をしているつもりでも不足しがちなので意識しながら摂取することをおすすめします(^\_^)

参考文献：学研子育てコラム他

# 5月献立表♡

# 住吉むつみ保育園

7日 (火)	昼食	ご飯 さわらの西京焼き きゅうり、ツナ缶、わかめ、梅干し、生麦、三温糖、醤油、酢、塩 さくさ焼き 鶏、人参、ひじき、大豆水煮、豚ミンチ、三温糖、醤油、みりん、酒、かつおだし じゃがいものみそ汁 バナナ	18日 (土)	昼食	バターごはん 厚揚げと豚のなき塩炒め キャベツサラダ みそ汁 オレンジ	28日 (水)	昼食	カレーライス 海藻サラダ 付け合わせ グレープフルーツ
	おやつ	シリアルクリスピー		おやつ	フルーツゼリー		おやつ	サイダーゼリー
8日 (水)	昼食	ご飯 豚肉、 <b>玉ねぎ</b> 、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、きくらげ、片栗粉、ケチャップ、鶏ガラ、三温糖、酢 アスパラベーコン炒め キャベツの味噌マヨ和え 鶏、 <b>葉の春</b> 、春雨、塩コショウ、鶏ガラ、すりごま グレープフルーツ	20日 (月)	昼食	肉じゃが ひじきのごま酢和え マカロニサラダ けんちん汁 グレープフルーツ	30日 (木)	昼食	ひききとさりの卵かけごはん 鶏レバー ほうれん草の白和え 味噌汁 オレンジ
	おやつ	ココアクッキー		おやつ	ココンマヨパン		おやつ	和風パスタ
9日 (木)	昼食	ご飯 鮭のタルタル和え パンパンジーサラダ 南瓜のケチャップ炒め コンソメスープ オレンジ	21日 (火)	昼食	ご飯 さわらの梅照り焼き ごぼうサラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁 バナナ	31日 (金)	昼食	チキンカツ しらすとネギの玉子焼き 厚揚げのみぞれ煮 中華スープ バナナ
	おやつ	のり塩ポテト		おやつ	きな粉クッキー		おやつ	チーズクッキー
10日 (金)	昼食	ロールパン マーメイドチキン 里芋のトマト煮 もやしナムル ワナタンスープ バナナ	22日 (水)	昼食	ご飯 豚肉、 <b>玉ねぎ</b> 、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、きくらげ、片栗粉、ケチャップ、鶏ガラ、三温糖、酢 アスパラベーコン炒め キャベツの味噌マヨ和え 春雨スープ オレンジ	24日 (金)	昼食	ロールパン マーメイドチキン 里芋のトマト煮 もやしナムル ワナタンスープ バナナ
	おやつ	スイートポテト		おやつ	醤油ラーメン		おやつ	おさつスティック
11日 (土)	昼食	親子丼 ひじきの白和え すまし汁 オレンジ	28日 (木)	昼食	ご飯 鮭のタルタル和え パンパンジーサラダ 南瓜のケチャップ炒め コンソメスープ グレープフルーツ	26日 (土)	昼食	カレーライス 海藻サラダ 付け合わせ オレンジ
	おやつ	ハンバーグサンド		おやつ	おさつスティック		おやつ	パンキンプリン
13日 (月)	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜、春雨、豆もやし、人参、桜えび、ごま、鶏ガラ、醤油、ごま油 長芋のなめたけ和え みぞれ汁 グレープフルーツ	29日 (金)	おやつ	バナナ	15日 (水)	おやつ	パンキンプリン
	おやつ	バナナケーキ		おやつ	バナナ		おやつ	バナナ
14日 (火)	昼食	親子丼 炒り豆腐 わかめの中華サラダ 巻きそ汁 バナナ	24日 (金)	おやつ	焼豚炒飯	17日 (木)	おやつ	バナナ
	おやつ	ピザパン		おやつ	五目甘芋餅		おやつ	バナナ
15日 (水)	昼食	カレーライス 海藻サラダ 付け合わせ オレンジ	26日 (土)	おやつ	焼豚炒飯	21日 (月)	おやつ	バナナ
	おやつ	バナナ		おやつ	しらたきの炒め物		おやつ	バナナ
16日 (木)	昼食	親子丼 焼肉の生姜焼き 小松菜、春雨、豆もやし、人参、桜えび、ごま、鶏ガラ、醤油、ごま油 長芋のなめたけ和え みぞれ汁 グレープフルーツ	28日 (火)	おやつ	黒糖レズン蒸しパン	17日 (金)	おやつ	バナナ
	おやつ	バナナ		おやつ	バナナ		おやつ	バナナ
17日 (金)	昼食	親子丼 焼肉の生姜焼き 小松菜、春雨、豆もやし、人参、桜えび、ごま、鶏ガラ、醤油、ごま油 長芋のなめたけ和え みぞれ汁 グレープフルーツ	28日 (火)	おやつ	バナナ	17日 (金)	おやつ	バナナ
	おやつ	バナナ		おやつ	バナナ		おやつ	バナナ

※ おやつには毎回、牛乳が付きます。  
※ 咀嚼力強化などの為、  
火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。



## 5月16日(金) お誕生会メニュー



麻婆丼  
シュウマイ  
春雨と玉子の炒め物  
添え野菜  
わかめスープ  
アメリカンチェリー

