



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	マカロニスープ、ポークチャップ、ゆで野菜	牛乳、お好み焼き
2	金	ごはん	キャベツのみそ汁、白身魚のチーズフライ、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、ココアホットケーキ
3	土	ごはん	カレーライス、白菜とハムのスープ、桃のヨーグルト	牛乳、クリームパン
4	日			
5	月	ごはん	五目かき玉汁、厚揚げのみそ炒め、きゅうりと人参の昆布あえ	牛乳、ツナパン
6	火	ごはん	豆腐と里芋のみそ汁、ジンギスカン、いんげんのごまよごし	牛乳、杏仁豆腐
7	水	ごはん	やきとり丼、大根と油揚げのみそ汁、小松菜のサラダ	牛乳、豆乳フレンチトースト
8	木	パン	野菜スープ、ナゲット、白菜とハムのサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
9	金	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、鮭の照り焼き、ひじきの五目煮	牛乳、アイス
10	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、あんぱん
11	日		〈山の日〉	
12	月		〈振替休日〉	
13	火	めん	おにぎり、そうめん、鶏のから揚げ	牛乳、ゆでとうもろこし
14	水	めん	わかめおにぎり、塩ラーメン、オレンジゼリー	牛乳、塩ゆで枝豆
15	木	パン	豆乳スープ、鶏肉のピカタ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、フルーツゼリー
16	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、キャベツのベーコンドレッシング	牛乳、ちくわの胡麻マヨネーズトースト
17	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、りんご	牛乳、バターパン
18	日			
19	月	ごはん	かに豆腐汁、八宝菜、春雨サラダ	牛乳、白玉団子
20	火	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、肉豆腐、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、チーズボール
21	水	ごはん	カレーライス、スープヌードル、フルーツヨーグルト	牛乳、オレンジムース
22	木	パン	野菜スープ、パンプキンオムレツ、パスタサラダ	牛乳、昆布おにぎり
23	金	ごはん	豚汁、白身魚の磯辺揚げ、ほうれん草のおかか和え	牛乳、おやつタゴサラダパン
24	土	ごはん	豚丼、わかめスープ、オレンジ	牛乳、ジャムパン
25	日			
26	月	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、ピーマンの細切り炒め、切干し大根のサラダ	麦茶、フルーチェ
27	火	ごはん	五目みそ汁、大豆の天ぷら、白菜のりあえ	牛乳、パウンドケーキ
28	水	めん	焼きそば、にらと卵の中華スープ、すいか	牛乳、黒糖蒸しパン
29	木	パン	きのこスープ、煮込みハンバーグ、スイートポテトサラダ	牛乳、豆乳もち
30	金	ごはん	なすとかぼちゃのみそ汁、ホツケの塩焼き、きんぴらごぼう	牛乳、さつま芋のごま団子
31	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、キウイフルーツ	牛乳、豆パン

子どもに食べさせたい「おやつ」

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものではありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に、暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。

★おやつが必要な理由

- ・子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の2～3倍。体が小さくても、子どもはたくさん食べる必要があります。
- ・子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさんの量を食べる事ができません。1日3回の食事では不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。
- ・おやつを食べることで必要なエネルギーと栄養素が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それが子どもの心身の健やかな成長につながります。

★おやつの食べ方

- ・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べず、スムーズな睡眠につなげましょう。
- ・1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。
- ・おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。
- ・たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。(おにぎりなど)

