



# 令和2年度10月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児 追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる		
				1	29	木	麦ごはん 魚の天火焼き 白菜とベーコンのスープ	スキムミルク 南瓜と豆腐の 米粉ケーキ	牛乳 りんご
2	16	30	金	パン かぼちゃシチュー ひじきの和風サラダ	豆乳 大学いも	牛乳 もも(缶)	牛乳 鶏肉 鳥がら だし 脱脂粉乳 コンソメ かまぼこ ひじき 調整豆 乳	パン 植物油 バター 小 麦粉 マヨネーズ 砂糖 (三温糖) すりごま さ つまいも 揚げ油 黒 ごま	もも(缶) かぼちゃ たま ねぎ にんじん ブロッ コリー マッシュルーム(缶) きゆ うり
3	17	31	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳 あられ	牛乳 オレンジ	牛乳 鶏卵 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ コン ソメ トリングヨーグルト	スパゲティ 植物油 マー ガリン パン粉 あられ	オレンジ たまねぎ にん じん ピーマン トマト ケチャ ップ トマトピューレ
5	19	月	麦ごはん チキンカツ トマト みそ汁	スキムミルク カトルカール	牛乳 みかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚 げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 パ ン粉 揚げ油 砂糖(三 温糖) 植物油 粉糖	みかん トマト キャベツ た まねぎ にんじん 青ね ぎ レモン(汁使用)	
6	20	火	麦ごはん 新☆肉じゃが かき玉汁	スキムミルク 黒糖ゼリー クッキー	牛乳 バナナ	牛乳 牛肉 煮干しだ し 鶏卵 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 きな 粉	精白米 麦 じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 黒砂糖 クッキー	バナナ たまねぎ にんじ ん グリンピース もやし チ ンゲンサイ	
7	21	水	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	豆乳 にんじん カップケーキ	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 白身魚 鶏肉 煮 干しだし 調整豆乳 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 麦 砂糖(三温 糖) さといも 片栗粉 小麦粉 バター	キウイフルーツ しょうが さ やいんげん だいこん にんじん ごぼう こんに やく 生しいたけ 青 ねぎ	
8	22	木	パン チリコンカーン 野菜スープ	スキムミルク りんご ポップコーン	牛乳 パン(缶)	牛乳 牛ひき肉 だい ず 鳥がらだし 脱脂 粉乳	パン ハヤシロウ ドミグラス ソース 植物油 じゃがい も とうもろこし	パンアップル(缶) たまね ぎ にんじん にんにく ト マト ケチャップ パプリカ キャ ベツ セロリ パセリ りんご	
9	23	金	麦ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め煮 ほうれんそうのごま和え すまし汁	飲むヨーグルト スイートポテト	牛乳 せんべい	牛乳 塩わかめ 煮干 しだし 厚揚げ まぐろ 油漬(缶) 鶏がらだし の素 トリングヨーグルト 脱 脂粉乳 鶏卵	せんべい 精白米 麦 白玉ふ 植物油 砂糖 (三温糖) すりごま さ つまいも マーガリン	青ねぎ たまねぎ にん じん 生しいたけ コーン ホール(缶) さやいんげ ん ほうれんそう	
10	24	土	肉うどん バナナ	牛乳 丸ポーロ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 肉 かつお 昆布だし	干しうどん 植物油 砂 糖(三温糖) 丸ポーロ	たまねぎ にんじん 青 ねぎ バナナ	
12	26	月	新☆かしわごはん 魚の磯辺揚げ サラダ菜 だいこんのみそ汁	スキムミルク トマトの クッキー	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 油揚げ 魚 あおのり 塩わかめ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ	ウエハース 精白米 麦 片栗粉 揚げ油 ホット ケーキミックス 砂糖(三温 糖)	にんじん ごぼう しょう が サラダ菜 だいこん はくさい えのきたけ 青ねぎ トマトジュース	
13	27	火	麦ごはん ピーマンと豚肉の中華炒め わかめの酢の物 中華スープ	スキムミルク かき クラッカー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 鶏 卵 塩わかめ 鳥がら だし 豚肉 鶏肉 ささ身 かつわかめ かつおだ し 脱脂粉乳	精白米 麦 ごま油 砂 糖(三温糖) 片栗粉 ク ラッカー	にんじん ピーマン 赤ピー マン 黄ピーマン たまね ぎ にんにく だいこん か き	
14	28	水	麦ごはん 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク バスブーサ	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 煮干しだ し 木綿豆腐 かつお 昆布だし 脱脂粉乳 鶏卵 プレーンヨーグルト	精白米 麦 さといも 植物油 砂糖(三温糖) 小麦粉 グラニュー糖 無 塩バター	バナナ にんじん さやい んげん 乾しいたけ こ まつなレモン	
★ 誕生会 ★			鯛めし きのこの和風ハンバーグ ごまマヨネーズサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 フライドポテト ゼリー	オレンジ ジュース マドレーヌ	牛乳 せんべい	牛乳 鯛 かつお 昆 布だし 牛挽肉 豚挽 肉 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 わかめ	せんべい 精白米 パ ン粉 片栗粉 じゃがい も マヨネーズ 砂糖 (三温糖) すりごま 揚げ油 ゼリー 小麦 粉 マーガリン	みつば たまねぎ し めじ 生しいたけ ほう れん草 にんじん きゅうり 青ねぎ	
15		木							

# 気持ちの良い排便で元気に過ごそう

睡眠、食事、排便は健康的な生活を送るうえでとても大切です。ぐっすり眠り、朝食をしっかり食べ、排便をすることで気持ちよく一日をスタートしたいですね。

排便にはひとりひとりのリズムがあります。毎日の排便でなくても、お腹の張りや排便の痛みがなければ特に問題はありますが、張りや痛みなどの症状がある場合は注意が必要です。子どもは、便が固くなっている状態で排便をし痛みを感じると「ウンチをするのが怖い」と思い、我慢したり、排便に対するストレスを感じたりする恐れもあります。

できるだけ便が固くならないように、毎日の食生活に気をつけましょう。

- ◇規則正しく、一日三食の食事をしっかりととりましょう
  - 食事が少なく、便の材料が作られなければ、腸が刺激されず排便につながりません。
  - 一日三食、いろいろな食材をバランスよくとるように心がけましょう。
- ◇食物繊維を食事に取り入れましょう
  - 食物繊維には不溶性と水溶性があります。二つの食物繊維をバランスよくとることが大切です。

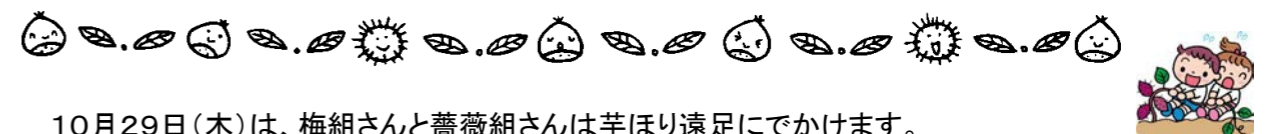
**不溶性食物繊維**

- 働き: 便のかさを増し、水分を吸って膨張し、腸を刺激してスムーズな排便を促す
- 多く含む食品: 玄米や押し麦などの穀類、芋類、野菜、きのこ類など

**水溶性食物繊維**

- 働き: 水分を抱き込んでゼリー状になり、便をやわらかくし、腸の中を緩やかに移動して排便を楽にする
- 多く含む食品: 寒天・わかめ・昆布などの海藻類、果物、こんにやくなど

- ◇水分を十分にとりましょう
  - 食物繊維は水分を吸収して腸を刺激したり、水分を抱き込んで便を軟らかくしたりするため、水分を十分にとりましょう。特に子どもは、大人よりも新陳代謝がよく水分が不足しがちになるので、こまめにお茶や水を飲むようにしましょう。
  - また、朝起きて最初にコップ一杯の水を飲むことで、寝ている間に失った水分を補給し、腸に刺激を与えることで便意が生じやすくなります。
- ◇腸内環境を整えましょう
  - 腸内に住む細菌全体のバランスを良好に保つことが大切です。
  - プロバイオティクス(健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌)とプレバイオティクス(腸内に元々存在する善玉菌を増やす作用をもつもの)を含む食品をとりましょう。
  - ・プロバイオティクス・・・ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆など
  - ・プレバイオティクス・・・オリゴ糖を含む食品、食物繊維など
- ◇体を動かして遊ばしましょう(適度な運動)
  - 運動不足が続くと、腹筋が低下し、大腸のぜんどう運動も低下します。
  - 体を動かすことで、快食・快眠にもつながります。
- ◇決まった時間にゆったりとした気持ちでトイレに座る習慣を
  - はじめは便意がなくても、食後にゆったりとした気持ちでトイレに座ることで、排便のリズムをつかみやすくなります。
  - また、起きる時間が遅いとゆっくりトイレに行く時間がなくなってしまうので、早寝早起きで生活リズムを整えましょう。



10月29日(木)は、梅組さんと薔薇組さんは芋ほり遠足にでかけます。掘ってきてくれたさつま芋は、次の日の3時のおやつで『大学芋』にして提供したいと思います。たくさん掘ってきてくださいね。みんなで楽しみにしています♪



作:御厨 友理恵