

11月 給食 たより

河南町立中村こども園
令和7年10月31日
給食室

日々、冬に向かっていくのを肌で感じる朝夕。温度差で体調を崩しやすくなります。
体の調子を整えてくれる野菜をしっかり食べて、寒さを吹き飛ばしましょう！



野菜をおいしく食べるための8つの工夫



① アクや匂いを取る	アクや匂い、辛みは野菜を食べにくしている原因のひとつです。下ごしらえの時に、水にさらしたり、塩もみ、サッとゆでたりすることで取り除くことができます。
② 好きな食材や味付けを使う。	子どもの好きなチーズやソーセージを加えたり、カレーやケチャップ味、マヨネーズ味など子どもの好きな味付けをすると食べやすくなります。
③ 食感を利用する。	子どもによって、好きな食感は様々です。シャキシャキ・もちもち・ホクホクなど、食感が変わるよう調理法を変えると食べやすくなります。
④ 見た目の抵抗をなくす。	型で星型に抜いて見た目を変えたり、細かく刻んでハンバーグやカレーに混ぜ込んだり、ミキサーにかけてスープにしたりすると、食べやすくなります。
⑤ 旬の野菜を使う。	旬の野菜は、味付けをしなくても美味しく食べることができます。春のキャベツ、夏のトマト、秋のさつまいも、冬のだいこんなど、いつでも購入できますが、旬の物を選ぶようにしましょう。
⑥ 温野菜・野菜スープなど加熱調理する。	野菜を煮たり、蒸したりすることで食感がやわらかくなり、甘みが増えて食べやすくなります。また、スープに加えることで、生よりもたくさんの量を食べられます。
⑦ 野菜に親しむ。	自分で育てたり、収穫した野菜は子どもの『食べてみよう』という意欲を高めます。一緒に買い物に行き、野菜を選んでもらうのも良いですね。
⑧ 『おいしいね』を共有する。	園で、他のお友達が美味しそうに食べていると一緒に食べられるお子さんがいたりします。お家でも、家族みんなで「おいしいね」を共有してみてください。



1日に食べたい量は、緑黄色野菜120g、淡色野菜230gです。

野菜をもっと多く食べるためのコツ

① 1日3食、小鉢などで少しずつ摂る。

350gの野菜を1食で食べるのは難しいです。

② 作り置きを活用する。

③ かさを減らす。加熱することで、見た目のかさが減ります。

④ 簡単に調理できる野菜を活用する。

⑤ 野菜ジュースでとる。



3-5歳児	給与栄養量	目標量	達成率%	1-2歳児	給与栄養量	目標量	達成率%
エネルギー Kcal	497	617	80	エネルギー Kcal	416	462	90
たんぱく質 g	20.1	24.7	82	たんぱく質 g	17.2	18.5	93
脂質 g	15.1	18.5	81	脂質 g	14.9	13.9	107
カルシウム mg	225	259	92	カルシウム mg	275	208	132
鉄 mg	2.4	2.6	92	鉄 mg	1.7	2.1	81
ビタミンA μg	189	199	95	ビタミンA μg	164	181	91
ビタミンB1 mg	0.34	0.33	103	ビタミンB1 mg	0.27	0.26	104
ビタミンB2 mg	0.37	0.37	100	ビタミンB2 mg	0.39	0.29	134
ビタミンC mg	22	22	168	ビタミンC mg	25	19	132

～子どもたちの様子～

3・4・5 歳児は、運動参観の取り組みの中で、先生の笛の合図で、キビキビと動いている様子が、カッコ良かったです。

また、0・1・2 歳児は、気持ち良い気候の中、しっかり体を動かして、元気に遊んでいる様子が可愛いです。みんな、大きくなりました！

子どもたちの食べる量は、この時期くらいから急に増えていきます。日頃から、食欲旺盛な子どもたちですが、しっかりと食べてくれる様子を楽しみにしています。

