

# ちゅいるどべーす / IDEKITA 3月予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
牛乳 ふかし芋	牛乳 果実	きな粉マカロニ	豆乳 パン	牧場のヨーグルト	せんべい
ご飯 高野豆腐の卵とじ ツナの和え物 トマト チンゲン菜のスープ	ばら寿司 魚の照り焼き 茹でブロッコリー トマト かきたま汁	ご飯 オーロラチキン もやしの胡麻和え 油揚げのお汁 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き ブロッコリーの味噌 マヨサラダ トマト えのきのお汁	お弁当日	親子うどん がんもの煮物 果実
カリカリチーズ	ひなあられ カルピス	牛乳 じゃこトースト	フライポテト	牛乳 椎茸入り肉まん	クッキー
9	10	11	12	13	14
ちりめんのおにぎり	チーズトースト	ヨーグルトとコーンフレーク	豆乳 クラッカー	ふかし芋	せんべい
ご飯 ひじき炒め スパゲティサラダ 玉ねぎのお汁 果実	ご飯 豆腐とツナの ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のみそ汁 果実	ご飯 魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 トマト オニオンスープ	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 大根のお汁 果実	ご飯 魚の煮つけ 春雨サラダ けんちん汁 果実	スパゲティミート 卵スープ チーズ
牛乳 アップルヨーグルト ケーキ	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ポテト餅	芋ぜんざい	プリン	クッキー
16	17	18	19	20	21
シュガートースト	牛乳 果実	きな粉おにぎり	牛乳 ポーロ		クッキー
キーマカレー さっぱりサラダ 果実	ご飯 魚のかば焼き 白菜のおかか和え トマト わかめのお汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ゆかり和え トマト 豚汁	ご飯 鶏肉のすっぱ煮 茹でブロッコリー トマト 中華風スープ	春分の日	中華丼 かきたま汁 果実
大学芋	牛乳 小豆入り蒸しパン	牛乳餅	手作りメロンパン		せんべい
23	24	25(バイキング)	26	27	28
豆乳 コーンフレーク	豆乳 パン	牛乳 クラッカー	ちりめんのおにぎり	牛乳 果実	
ご飯 コロツケ 茹でブロッコリー トマト 豆腐のみそ汁 果実	ご飯 魚のみそ焼き 海藻サラダ ソーメン汁 果実	ふりかけおにぎり ちりめんのおにぎり 鶏肉、魚の唐揚げ 春雨サラダ きのこ汁 果実	ご飯 肉じゃが ひじきサラダ トマト 大根のみそ汁	ご飯 魚のおろし煮 ツナの酢の物 鶏肉入りお汁 果実	大きくなったね会
卵サンド	かりんとう饅頭	ゼリー	牛乳 ホットケーキ	たご焼き風 (ちりめん)	
30	31				
牛乳 ふかし芋	牛乳 ポーロ				
ご飯 ミートローフ もやしの和え物 ちりめんのスープ 果実	ご飯 魚の香味焼き ナムル かぼちゃのみそ汁 果実				
牛乳 柔らか黒糖蒸しパン	牛乳 揚げパン				



# 食育だより



## 誤嚥について...

普段噛めている食材でもその日の体調によっては、詰まらせたりすることがあります。

詰め込んで食べていないか、ちゃんと噛んで食べているかなど、様子を見ながら楽しく食事をしましょう。

### ☆唾液を吸収して飲み込みづらい食材

ゆで卵・・・細かくしていろいろな食材に混ぜる

鶏ひき肉のそぼろ煮・・・豚と合いびきを使用したり、片栗粉でとろみをつける

### ☆粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらい食材

ご飯、パン、芋類・・・水分を取って喉を潤してから食べる

### ☆弾力性や繊維が固い食材

ソーセージ・・・縦半分にして噛みちぎりやすく提供(あまり細かくしすぎると誤嚥をおこしやすくなります)

わかめ・・・細かく切る(大きいままだと喉などに引っ付く恐れがあります)

おにぎりの海苔・・・のりにフォークで穴をあけ噛みちぎりやすくする

### ※リンゴは薄くスライスにするか、すりおろして一度加熱するとよいですよ。

(穴のあるすりおろし器を使う場合は、一度確認してすりおろしがちゃんとできているかチェックしてくださいね)

ひと工夫すると  
誤嚥しにくく  
なりますよ。

お弁当に入れるトマトなどは 1/4 にカットし、

球形のチーズは半分にするなどして入れてあげてくださいね。

## 日々の食事を食育のきっかけに...

子ども達にとって、良い習慣は一生の宝です。  
家庭などあらゆる場面で『楽しく食べる体験』を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み『食の営む力』を培います。一緒に買い物に行ったり、簡単なお手伝いやお料理を一緒にしたりと、食に興味を持てるきっかけになるといいですね。

## いちごはビタミンCと繊維がたっぷり



いちごは、ビタミンCが多い果物。

甘くて手軽に食べられるので、子ども達からも大人気です。

いちごはビタミンCの損失が少なく血管や皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めてくれます。

また食物繊維が豊富なので便秘解消にもなりますよ。



カップケーキ作り



きゅうりの漬物作り



～本年度のぼんびさん食育活動～  
1年間いろいろな活動をしてきました。



アイスクリーム作り

クッキー作り



お米洗い

