

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	白身魚の紅葉焼き・まめまめ煮・プレーンパン・みそ汁 (さつま芋・しめじ)	プチお菓子 おふのチーズスナック・牛乳	483	29.3	22.8	350	2.2
5	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	152	0.3
6	水	ポークカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	464	16.5	12.6	245	1.7
7	木	和風スバゲティー・グリーンサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・牛乳	495	22.1	17.0	356	2.2
8	金	鶏肉のごま焼き・チーズ入りさいの目サラダ・メープルパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	456	22.9	19.2	147	2.5
11	月	肉じゃが・ブロッコリーサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・すまし汁 (わかめ・豆腐)	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	493	17.9	13.5	145	2.1
12	火	持参したお弁当	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	149	0.2
13	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	496	15.7	14.7	263	2.2
14	木	醤油ラーメン・カレーポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	514	16.0	17.0	128	1.8
15	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・プチパン・牛乳	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	483	20.5	16.5	327	2.2
18	月	鶏肉の香草パン粉焼き・カラフルサラダ・たまごパン・えのきとわかめの中華スープ	プチお菓子 ココアケーキ・牛乳	538	20.0	23.6	254	1.7
19	火	プチスバゲティー・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	505	13.8	11.4	175	2.0
21	木	肉うどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 ジャムサンド・牛乳	526	19.5	17.2	309	2.2
22	金	白身魚のフライ・切干大根とひじきの煮物・チョコチップパン・みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ)	ビスケット さつま芋の蒸しケーキ・野菜ジュース	499	20.6	15.5	247	2.3
25	月	鶏肉のみそマヨネーズ焼き・春雨サラダ・食パン (いちごジャム)・豚汁	プチお菓子 ボンデケーキ・牛乳	531	22.8	19.8	267	2.4
26	火	クリームパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	478	13.5	12.1	175	0.7
27	水	ピピン丼・ブロッコリーの中華風サラダ・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	509	23.8	15.5	226	2.0
28	木	ジャージャーめん・ツナと小松菜の和え物・具たくさんスープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	515	16.1	13.7	84	2.5
29	金	きのこハンバーグ・かんきつサラダ・さつま芋パン・おまめスープ	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	516	26.2	18.5	122	2.2

### 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」  
「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていきます。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



### 丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、(1) 牛乳やチーズ、小魚など食事からカルシウムをとること (2) 運動で骨に刺激を与えること (3) カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

