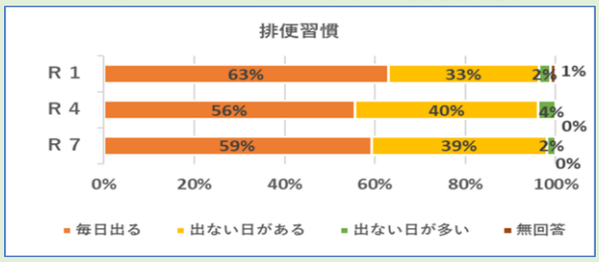
たべものだより 2026年 11月号

上田市健康こども未来部保育課

朝晩の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。旬の食材がおいしいこの時季。食べ物やそれを支える人々への感謝の気持ちを大切にしながら、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



すこやかな成長を支える排便習慣



令和７年度市内公立保育園　年中児食生活等アンケートより

排便習慣について、「毎日出る」と回答した割合は約6割でした。一方で、約4割のお子さんは「出ない日がある」という結果でした。

排便がないと、おなかが痛くなったり、食欲が落ちたり、集中しにくくなったりして、気持ちよく元気に活動することができません。

～排便のリズムを整えるポイント～

1　**朝ごはんを食べる**
朝食は腸を目覚めさせ、排便のきっかけになります。

2　**野菜や果物を食べる**
食物繊維はうんちの材料となり、おなかの調子を整えます。

3　**水分をしっかりとる**
水分不足は便秘の原因になります。

4　**体を動かす**
元気に遊ぶことで腸の働きも活発になります。

5　**トイレに座る習慣をつける**
朝食後にトイレへ行く習慣が、規則正しい排便につながります。

長瀬保育園　給食員より

園では、子どもたちが収穫したさつま芋を給食やおやつに取り入れ、秋の味覚を楽しんでいます。11月のおやつに「さつまいもまんじゅう」があります。やわらかくなるまで加熱したさつま芋に砂糖、塩を加えてつぶし、あんを作ります。生地には黒ごまを入れ、ひとつひとつ手で包み、蒸し器で蒸したら完成です。あんの黄色と黒ごまの色で見た目もかわいらしいおまんじゅうです。

先日のカレークッキングでは、自分たちが収穫したじゃが芋をイチョウ切りにしたのですが、お家で練習してきた子もいて頑張ってきたことが伝わり、とても嬉しく思いました。子どもたちが土に触れ、心を込めて育てたものだからこそ大切に扱い、おいしく食べてもらいたいという気持ちで調理しています。



西塩田保育園　給食員より

保育園には０歳から小学校入学前までの子どもが通っています。１歳半過ぎくらいからみんなと同じものを食べられるようになりますが、それまでは月齢やその子の食べる様子を見て離乳食を提供しています。おかゆや柔らかく煮た野菜をメインに食べていた子もお誕生日を過ぎると完了食へと移行していきます。手づかみをしたり指でつまんだり、口から出したり床へ落としたりしながら、時には足をバタバタさせて「早く食べたい！もっと！」と声をあげて食べている姿を見ると、”食べることは生きることなんだな”と改めて思います。もちろん一人で食べられるわけではありません。保育士が傍について口に入れてあげたり手を添えたり「おいしいね」と一緒に食べたりすることで食事の楽しさを経験していきます。

私たちもそれぞれの年齢の子と食事をすることで癒しをもらったり、食べ方から成長を見て基礎を作るこの時期の食事を提供する責任を感じたりしています。

今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつの目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	424±10%	390
たんぱく質(g)	19～23	20.8
脂肪(g)	19未満	17
塩分(g)	～1.5	1.8

【1-2歳児】昼食とおやつの目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	521±10%	493
たんぱく質(g)	19～23	20.8
脂肪(g)	17未満	15.3
塩分(g)	～1.4	1.5

◇厚揚げのそぼろ煮

材　料		幼児1人分	大人4人分
厚揚げ		30 g	140 g
鶏ひき肉		15 g	70 g
じゃが芋		40 g	190 g
玉ねぎ		25 g	120 g
人参		15 g	70 g
むき枝豆		3 g	15 g
サラダ油(炒め油)		1 g	5 g 小さじ1強
しょうゆ	A	3 g	14 g 小さじ2 1/3
砂糖	A	1.5 g	7 g 小さじ2強
みりん	A	0.6 g	3 g 小さじ 1/2
水		50 g	240 g
かたくり粉		0.7 g	3 g 小さじ1
水		適量	適量

<作り方>

①　厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。
②　じゃが芋、人参は乱切り、玉ねぎは2cmの角切りにする。
③　むき枝豆はゆでる。(冷凍を使用してもよい。)
④　鍋に油を熱し、玉ねぎ、ひき肉を炒め、玉ねぎが透明になったら人参を入れて炒める。
⑤　④にじゃが芋、水を入れて煮る。
⑥　⑤の野菜がやわらかくなったら、①、Aを入れ弱火で煮る。
⑦　⑥に水ときかたくり粉を加えてとろみをつけ、③を入れる。

