# 令和5年度 7月 献立表

福岡聴覚特別支援学校

## 3（月）

- 牛乳
- 枝豆ご飯
- きびなごのフライ
- 切干大根の炒め煮
- かき玉

592 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>てんぷら<br>たまご<br>とうふ<br>しらすぼし<br>きびなご | にんじん<br>さやいんげん<br>にら<br>えだまえ<br>きりぼしだいこん<br>こんにゃく<br>しいたけ | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら<br>パンこ |

## 4（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 豚肉の生姜炒め
- オクラのおかか和え
- みそ汁

561 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>かつおぶし<br>とうふ<br>みそ | ピーマン<br>オクラ キャベツ<br>にんじん<br>とうがん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ しょうが | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら |

## 5（水）

- 牛乳
- 発芽玄米ご飯
- 厚揚げの魚介あんかけ
- 酢の物
- 春雨スープ

586 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>あつあげ<br>いか<br>えび<br>あさり<br>かまぼこ<br>わかめ | にら<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>きゅうり<br>しいたけ<br>にんにく しょうが | こめ<br>はつがげんまい<br>でんぷん<br>さとう<br>はるさめ<br>あぶら<br>ごまあぶら |

## 6（木）

- 牛乳
- 山型ミルクパン
- 鶏のマーマレード焼き
- パプリカサラダ
- コンソメスープ

544 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン | アスパラガス<br>パプリカ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ズッキーニ<br>エリンギ<br>スイートえんどう<br>コーン | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>マーマレード<br>あぶら |

## 7（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鯖のレモン焼き
- ごま和え
- みそ汁

639 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>さば<br>ちくわ<br>あつあげ<br>みそ | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ<br>もやし<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>みずな<br>レモン | こめ むぎ<br>さとう<br>ふ<br>ごま |

## 10（月）

- 牛乳
- 雑穀ご飯
- あじフライ
- ひじきの梅和え
- 赤だし

578 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>あじ<br>あぶらあげ<br>とりささみ<br>とうふ<br>みそ<br>ひじき<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう<br>れんこん<br>きゅうり<br>なめこ<br>うめぼし | こめ むぎ<br>あかまい あわ<br>くろまい ひえ<br>はつがげんまい<br>パンこ<br>あぶら<br>さとう |

## 11（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏と野菜のオイスターソース炒め
- なすのごま香味和え
- 中華スープ

577 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とうふ | にんじん たまねぎ<br>こんにゃく<br>しいたけ しろねぎ<br>チンゲンサイ<br>にら キャベツ<br>なす きゅうり<br>えのきたけ<br>しょうが にんにく | こめ むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま |

## 12（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- シイラのガーリック焼き
- アーモンド炒め
- 肉団子スープ

593 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>シイラ<br>ぶたにく<br>にくだんご | こまつな<br>さやいんげん<br>キャベツ<br>しめじ パセリ<br>もやし コーン<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>にんにく | こめ むぎ<br>パンこ<br>オリーブオイル<br>さとう<br>でんぷん<br>アーモンド |

## 13（木）

- 牛乳
- 黒糖食パン
- トマトとチーズの玉子焼き
- 豆まめサラダ
- コンソメスープ

574 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>たまご<br>あかいんげんまめ<br>あおえんどう<br>ひよこまめ<br>チーズ | トマト きゅうり<br>ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>エリンギ | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>あぶら<br>マヨネーズ |

## 14（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 夏野菜カレー
- 茎若布のサラダ
- 巨峰

590 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>くきわかめ | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト コーン<br>にんじん<br>ズッキーニ<br>なす えだまめ<br>もやし みずな<br>りんご ぶどう | こめ むぎ<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま |

## 17（月）

海の日

## 18（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏のはちみつみそ焼き
- 千草和え
- すまし汁

569 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>てんぷら<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | にんじん<br>こまつな<br>キャベツ<br>きゅうり<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>にんにく | こめ むぎ<br>はちみつ<br>さとう<br>ごまあぶら |

## 19（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 白身魚の磯辺揚げ
- 野菜炒め
- みそ汁
- ももゼリー

621 kcal

| 体のもと | 体のちょうし | エネルギー |
|---|---|---|
| ぎゅうにゅう<br>ホキ<br>ハム<br>ちくわ<br>あつあげ<br>みそ | チンゲンサイ<br>ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>もやし しろねぎ<br>きりぼしだいこん<br>えのきたけ | こめ むぎ<br>あぶら<br>オリーブオイル<br>こむぎこ<br>ゼリー |

## 20（木）

終業式

今年の『土用丑の日』は、

7/30(日)です。

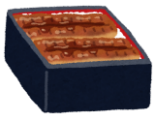
夏バテ防止の基本は、

よく食べ!

よく寝て!

よく遊べ!

です。



～～ 子どもはみんな、『野菜嫌い』から始まる ～～ （福岡県特別支援学校給食研究協議会研修会の講演より）

味覚の目的の一つに、食べられるものかどうかを判断する機能（生体防御機能）があります。基本の五味（甘味、塩味、苦味、酸味、うま味）のうち、苦味=『毒』、酸味=『腐敗』と判断します。野菜は苦味が多く、『嫌われる味』となり、子どもが拒否するのは当然の反応と言えます。そうは言っても、野菜は人にとって『有用』な食べ物です。野菜が嫌いで食べられないまま大人になってしまうか、食べられるようになるかは、食事の環境にかかっています。野菜の好き嫌いに関する複数の研究結果によると、野菜と接する機会が早いほど、また、野菜と接する機会が増えるほど、嫌いな野菜が食べられるようになると示されています。。その研究の一部をご紹介します。

① 母親の食事が羊水の匂いを左右する

にんにくエキスのカプセルAを飲んだ妊婦と、無臭のカプセルBを飲んだ妊婦の、45分後の羊水の香りを調べました。すると、カプセルAを飲んだ妊婦の羊水の8割が、有意に、にんにくの香りがするという結果になりました。人参でも同様に行った研究もあります。胎児の味覚の細胞（味蕾）は、妊娠3ヶ月以降に形成され、それ以降羊水の味を認知していると考えられます。母親が野菜を食べることによって、おなかの赤ちゃんも野菜の味や香りを経験することに繋がると言えます。

② 妊娠中・授乳中の母親の野菜摂取は、乳児の野菜への興味を向上させる

妊娠中・授乳中の母親を、人参ジュースを飲むグループAと、飲まないグループBに分けました。そして、離乳期になった乳児に、人参味の離乳食（シリアル）を食べさせたときの、乳児の反応を比べました。グループAの乳児は、否定的な表情をする割合が少ないという結果になりました。また、『我が子が人参シリアルを楽しんでいる』という母親の評価は、グループAの方が高くなりました。妊娠中・授乳中に母親が野菜を摂取すると、その子どもは野菜を好きになる可能性があると考えられます。

③ 離乳食開始時期は重要な時期、野菜摂取の開始を遅らせない

生後5･6ヶ月ごろ、離乳食が始まります。すりつぶしたおかゆに始まり、じゃが芋、野菜、果物など、徐々に食品数を増やしていきます。この時期に食べた野菜の種類が多いと、将来の野菜嫌いを回避できるという研究結果があります。また、離乳食開始時期が遅くなった子どもほど、好き嫌いが多いという研究結果もあります。さらに、嫌いな野菜でも繰り返し食べる経験を重ねることで、食べる量が増えた（1日目と8日目の比較で4.5倍）という研究結果もあります。

成長と共に食べ物に対する嗜好性が確立してくると、嫌いな野菜の克服は段々難しくなってきます。しかし、時間はかかりますが、克服方法は色々あります。

- ○ 嫌いな野菜も食卓に出し続け、接する機会をもたせる。
- ○ 家族で一緒に食事をとり、大人が子どもの手本となる。（モデリング）
- ○ 食べられたら褒める。ご褒美は、食べ物以外の『褒め言葉』や『シール』にする。
  →好きな食べ物をご褒美にすると、嫌いな野菜への負の感情が強化されてしまう。
- ○ 食べられなくても叱らない。食事の時間は楽しい時間にする。
- ○ 嫌いな野菜の栽培や収穫など、味覚以外の五感で野菜に触れる体験をさせる。

○食材の都合により、献立が変更になる場合があります。　○学年に合わせて量を変えています。　○エネルギー量は小学部中学年の数値です。　○中学部の牛乳は300mlです。