



給食だより



12月の給食献立表

都合により献立の一部を変更する場合があります。



～ 子どもの食事の困りごと ～

1歳を超えた子どもの食事で困っていることで、「遊び食い」「偏食」「むら食い」「食べるのに時間がかかる」「よくかまない」が多くみられます。

今回は子どもの好き嫌いや遊び食について紹介します。

<食べられる量から、ゆっくりと>

幼児期の好き嫌いは変化するものです。今日食べなくても翌日は食べるということもあります。無理強いせず日をおいてだしたり、切り方や味付けを変えてみたりすると食べることもあります。ただ、奥歯が生えそろっていない1～2歳児には食べにくい食品があります。食事が食べにくいと食べる意欲がなくなり小食や偏食につながりやすいので工夫が必要です。また、食欲にムラがあり、遊び食や好き嫌いをすることもありますので、次のことに気をつけましょう。

- ① 食事や睡眠の生活リズムが規則的であること
- ② 食事の前はおなかがついていること
- ③ 「いただきます」「ごちそうさま」のメリハリがあること
- ④ 集中して食べられるように、おもちゃは片づける・テレビをつけないなど、食事の環境を整えること

<食事は楽しい雰囲気>

人間は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心を持ち、警戒する行動様式が備わっています。新しい食べ物を食べる時に「食わず嫌い」になることがあります。一緒に食事をする人が「おいしい！」と子どもより先に楽しい雰囲気で作ると、子どもも安心して食べられるようになります。

<いろいろな食べ物を食べる>

いろいろな食べ物にふれ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう。苦手な食べ物を食べられた時に、できたという達成感が生まれます。さらにそれを周りの人が認めてくれると自信にもつながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。

今月の宗像育ちの食材は

「米・玄米・赤米・味噌・ブロッコリー・人参・かぶ・みかん・きな粉」です。

	未満児 10時	給食	おやつ	赤	黄	みどり	
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える	
1 15	月	牛乳 バナナ 麦ごはん・季節の野菜スープ 南瓜のそぼろ煮	スキムミルク きな粉トースト	鶏ひき肉・煮干し・スキムミ ルク・きな粉	米・麦・サラダ油・三温糖 食パン・バター	大根・キャベツ・人参・南 瓜・グリーンピース	
2 16	火	牛乳 みかん 玄米ごはん キャベツとコーンの豆乳スープ 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳 肉万十	豆乳・鶏肉・しらす干し・牛 乳・豚ひき肉・スキムミルク	米・玄米・マーマレードジャ ム・すりごま・三温糖・じや が芋・サラダ油・ホットケ ーキミックス	コーン・キャベツ・玉ねぎ・ 人参・パセリ・生姜・小松 菜・もやし	
3 17	水	牛乳 オレンジ 赤米ごはん・具だくさん味噌汁 納豆の天ぷら・大根のサラダ	牛乳 おからマフィン	油揚げ・煮干し・味噌・ひき わり納豆・青のり・牛乳・ 卵・おから	米・赤米・小麦粉・サラダ 油・三温糖・ベーキングパ ウダー・バター	白菜・玉ねぎ・もやし・人 参・ねぎ・大根・胡瓜	
4	木	牛乳 りんご ハヤシライス 春雨サラダ	フルーツヨーグルト	牛肉・プレーンヨーグルト	米・じゃが芋・ハヤシルウ 春雨・三温糖・ごま油	玉ねぎ・人参・胡瓜・バナ ナ・みかん缶・黄桃缶・パ イン缶	
5 19	金	牛乳 バナナ 麦ごはん・若布スープ 魚のマヨネーズ焼き 蓮根とツナの甘辛炒め	スキムミルク ウインナーとチーズの蒸しパン	乾燥若布・白身魚・ツナ・ス キムミルク・卵・ピザ用チ ーズ・ウインナー・牛乳	米・麦・マヨレ・サラダ油・ 三温糖・小麦粉・ベーキン グパウダー・バター	えのき茸・人参・玉ねぎ・生 椎茸・パセリ・蓮根・さやい んげん	
6 20	土	牛乳 りんご 和風スバゲティ キャベツのサラダ・ヨーグルト	牛乳 せんべい	ツナ・ささみのり・ヨーグル ト・牛乳	スバゲティ・オリーブ油・サ ラダ油・三温糖・ごま油・せ んべい	玉ねぎ・人参・生椎茸・しめ じ・ガーリックパウダー・ キャベツ・胡瓜	
8 22	月	牛乳 バナナ 赤米ごはん・もずくスープ 鮭のごま揚げ・ほうれん草の中華和え	スキムミルク 南瓜サンド	もずく・鰹節・昆布・鮭・ロ スハム・スキムミルク	米・赤米・マヨレ・白いり ごま・黒いりごま・片栗粉・ サラダ油・ごま油・三温糖 食パン・バター・バニラエ ッセンス	人参・えのき茸・ねぎ・ほう れん草・もやし・南瓜	
9 23	火	牛乳 りんご さつま芋ごはん・春雨スープ かみかみバーグ・トマト	牛乳 コーンフレーククッキー	牛ひき肉・豚ひき肉・芽ひ じき・牛乳	米・さつま芋・春雨・パン 粉・サラダ油・小麦粉・ベー キングパウダー・メープル シロップ・コーンフレーク	玉ねぎ・人参・ねぎ・コー ン・トマト	
11	木	牛乳 バナナ 麦ごはん・えのき茸の清汁 ささみのトマト炒め	牛乳 黒糖きな粉ビスケット	鰹節・昆布・ささみ・牛乳・ きな粉・豆乳	米・麦・サラダ油・三温糖・ 片栗粉・ごま油・小麦粉・ 黒砂糖	えのき茸・玉ねぎ・人参・ね ぎ・生椎茸・ピーマン・ダイ ストマト缶・生姜	
12 26	金	牛乳 オレンジ 玄米ごはん・里芋の味噌汁 すき焼き	スキムミルク バスプーサ	油揚げ・煮干し・味噌・牛 肉・焼き豆腐・スキムミ ルク・卵・プレーンヨーグルト	米・玄米・里芋・サラダ油・ 三温糖・小麦粉・グラ ニュー糖・ベーキングパウ ダー・重曹・無塩バター・バ ニラエッセンス	玉ねぎ・人参・ねぎ・糸こんに やく・白菜・えのき茸・根 深ねぎ・レモン汁	
13	土	牛乳 りんご 肉うどん・白菜サラダ バナナ	牛乳 せんべい	牛肉・鰹節・昆布・牛乳	干しうどん・サラダ油・三温 糖・ごま油・せんべい	玉ねぎ・人参・ねぎ・白菜・ 胡瓜・バナナ	
10 24	水	地産地消メニュー		きのこごはん(おにぎり)	鶏肉・スキムミルク・油揚 げ	豆乳プーチン・バター・小 麦粉・オリーブ油・米	ブロッコリー・玉ねぎ・人 参・かぶ・胡瓜・レモン汁・ 生椎茸・しめじ
		牛乳 みかん 豆乳パン ブロッコリーのクリームシチュー かぶと胡瓜のマリネ					
25	木	クリスマス・お誕生日会メニュー		ウインナー・鶏肉・ツナ・牛 乳	米・片栗粉・サラダ油・マヨ ドレ・パイシート・三温糖	玉ねぎ・人参・ケチャップ・ コーンクリーム缶・パセリ・ 生姜・にんにく・南瓜・オレ ンジ・りんご・レモン汁	
		牛乳 せんべい ケチャップライス・コーンスープ 鶏肉のから揚げ 南瓜とツナのサラダ・オレンジ	牛乳 アップルパイ				



今年の冬至の日は12/22(月)です。「冬至」とは1年で1番昼が短く、夜が長い日です。冬至の日に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりの習慣があります。保育園ではおやつに「南瓜サンド」を提供します！