

5がつのこんだて

「食事を楽しむ5つのポイント★」

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。今回は、意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切な5つのポイントをお伝えします。



- 『食事を味わって食べる』・・・いろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験をしましょう。大人が楽しく食べる姿を積極的に子どもに見せてあげましょう。
- 『食事のリズムがもてる』・・・生活リズムを整えて、ぐっすり眠り、たっぷり遊び、空腹を感じられるようなメリハリのある生活をしましょう。空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを体験しましょう。
- 『食事づくりや準備に関わる』・・・年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫など食事に関わる経験をしましょう。家族や仲間のために作ったり準備したりすることで人のために動いた満足感や達成感を感じる機会になります。
- 『一緒に食べたい人がいる』・・・「みんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、人と食べ物を通して共感できるからです。家族や友達などとの和やかな食事を体験することにより、安心感や信頼感を深めていくことができます。
- 『食生活や健康に主体的に関わる』・・・乳幼児期は、生活と遊びの中で、食べたいものを話したり、食べ物や体の話題に触れることで、食べ物に興味と関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中において、楽しむことが健康につながります。

『食を通じた子供の健全育成(いわゆる「食育」の視点から)のあり方に関する検討会』報告書より(厚生労働省)

今月の旬の食材…春キャベツ、三つ葉、筍、ふき、アスパラガス、そら豆、にんにく、新じゃが芋、椎茸、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、びわ、グレープフルーツ
アジ、イサキ、カツオ、キビナゴ、サワラ、メバル

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
2月30日	月	カレーライス 豆菜サラダ キャベツスープ(キャベツ、えのき) 果物	サクッとあられ オレンジゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋	豚肉、大豆 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、小松菜、コーン キャベツ、えのき、みかん缶 オレンジジュース、果物	海藻類
6月20日	金	ごはん 鶏つくね照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	野菜スティック ミロースト 牛乳	精白米、食パン バター	鶏挽き肉 絹ごし豆腐 ミロ、牛乳	玉葱、もやし、人参 にら、葱、なめこ、果物	芋類
7月21日	土	きのこスパゲティ きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ パイン缶	赤ちゃんせんべい バウムクーヘン 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、しめじ、椎茸、きゅうり 人参、玉葱、パセリ、パイン缶	海藻類
9月	月	《こどもの日メニュー》 ツナピラフ 兜ハンバーグ 三色サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) 果物	カリポテスナック かしわ餅風まんじゅう 麦茶	精白米、春巻きの皮 米粉、あんこ バター、小麦粉	ツナ、豚挽き肉 木綿豆腐 ベーコン	人参、パセリ、玉葱、コーン きゅうり、えのき、抹茶、果物	芋類
10月24日	火	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ 押麦入りスープ(押麦・キャベツ・人参) 果物	畑のスナック 鮭おにぎり 牛乳	ぶどうパン、マヨドレ 押麦、精白米 ごま	鶏肉、鮭フレーク 牛乳	コーン、玉葱、パセリ ブロッコリー、えのき、しめじ キャベツ、人参、果物	豆類
11月	水	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 もやしスープ(もやし・にら) 果物	赤ちゃんせんべい りんごケーキ 牛乳	精白米、さつま芋 ホットケーキミックス ジャム	豚肉、うずらの卵 豆乳、牛乳	白菜、玉葱、人参、椎茸、筍 きくらげ、もやし、にら、果物	魚介類
12月26日	木	わかめごはん 魚の照り焼き 人参サラダ けんちん汁(鶏肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく) 果物	紫いもチップ ベーコントマトマカロニ 牛乳	精白米、ごま マカロニ	カジキ、鶏肉 ベーコン、牛乳	わかめ、人参、もやし、大根 ごぼう、こんにゃく、トマト缶 ブロッコリー、果物	芋類
13月27日	金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	ソフトせんべい きなこトースト 牛乳 & プルーン	精白米、食パン バター	豚肉、油揚げ きなこ、牛乳	玉葱、生姜、ひじき、人参 きゅうり、大根、プルーン 果物	きのこ類
14月28日	土	鮭チャーハン もやしのナムル 豆腐スープ(豆腐・椎茸・にら) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米	鮭フレーク、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、いんげん、もやし きゅうり、椎茸、にら、みかん缶	芋類
17月31日	火	あんこパン&ジャム/パン(いちご) チキンソテー 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・人参) 果物	きなこウエハース 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、あんこ、ジャム じゃが芋、精白米	鶏肉、ハム 牛乳	大根、きゅうり、玉葱、人参 塩昆布、果物	緑黄色野菜
18月	水	ごはん ツナハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 若竹汁(筍・わかめ・えのき) 果物	おこめのすなっく じゃがバター 牛乳	精白米、パン粉 マヨドレ、ごま じゃが芋、バター	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、筍、わかめ、えのき 青のり、果物	豆類
19月	木	ごはん 魚の竜田揚げ わかめサラダ 味噌汁(かぼちゃ・いんげん) 果物	胚芽スティック 焼きそば 牛乳	精白米、焼きそば麺	カジキ、ハム 豚挽き肉、牛乳	わかめ、きゅうり かぼちゃ、いんげん、人参 キャベツ、もやし、果物	芋類
23月	月	マーボー丼 春雨サラダ コーンわかめスープ 果物	カリポテスナック ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、春雨、ごま コーンフレーク	豚挽き肉 木綿豆腐、ハム ヨーグルト、牛乳	葱、にら、きゅうり、人参 わかめ、コーン、フルーツ缶 果物	きのこ類
25月	水	《誕生会メニュー》 ホットドック ポテトカレー焼き ポイル春野菜 きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	赤ちゃんせんべい バナナクレープ 麦茶	ロールパン、じゃが芋 小麦粉、バター	ウインナー 豚挽き肉、チーズ 卵、豆乳ホイップ 豆乳	玉葱、人参、椎茸 アスパラガス、えのき、しめじ スナックえんどう、パセリ バナナ、果物	魚介類

は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530cal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2mg

・3歳以上児 エネルギー:560cal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、野菜スティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)