



給食メニュー



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	金	ごはん	けんちん汁、さけの西京焼き、キャベツとさつま揚げの炒め煮、洋なし缶	牛乳、おから蒸しパン
2	土	ごはん	カレーライス、マカロニスープ、フルーツヨーグルト	牛乳、じゃこトースト
3	日			
4	月	ごはん	大根となめこのみそ汁、鶏肉と芋の甘辛焼き、小松菜のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋ようかん
5	火	ごはん	五目みそ汁、白身魚のカリカリフライ、白菜のおかか和え、みかん缶	牛乳、バナナハードケーキ
6	水	ごはん	マーボー豆腐丼、中華風コンスープ、春雨サラダ、りんご	牛乳、ココアホットケーキ
7	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、ほうれん草とベーコンのソテー、バナナ	牛乳、セタキラキラゼリー
8	金	ごはん	おかず汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりとチーズの酢の物、オレンジ	牛乳、白玉団子(あずき)
9	土	ごはん	豚すき丼、もやしと油揚げのみそ汁、もも缶	牛乳、きな粉ラスク
10	日			
11	月	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、大豆の天ぷら、ほうれん草のツナ和え、りんご	麦茶、牛乳寒天
12	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、さばの照り焼き、きゅうりの華風サラダ、バナナ	牛乳、チーズカップケーキ
13	水	めん	とりそぼろおにぎり、そうめん、ちくわの二色焼き、パン缶	牛乳、豆乳もち
14	木	パン	野菜スープ、肉コーンロquette、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	牛乳、じゃこごまおにぎり
15	金	ごはん	五目かき玉汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、切干大根の旨煮、すいか	牛乳、お好み焼き
16	土			
17	日			
18	月		〈海の日〉	
19	火	ごはん	さつま芋と大根のみそ汁、カレイの五目あんかけ、納豆あえ、キウイフルーツ	牛乳、スイートポテト
20	水	ごはん	バターチキンカレー、白菜とハムのサラダ、みかんヨーグルト	牛乳、チョコっとフレンチ
21	木	パン	きのこ豆乳スープ、ポークチャップ、マセドアンサラダ、りんご	牛乳、いちごババロア
22	金	ごはん	豆腐旨煮椀、さばと玉ねぎのみそ煮、ひじきとほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、パウンドケーキ
23	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、バナナ	牛乳、ジャムサンド
24	日			
25	月	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、肉じゃが、ごぼうとコーンのサラダ、洋なし缶	牛乳、ツナパン
26	火	ごはん	豚汁、さけのフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、芋もち
27	水	めん	鮭おにぎり、冷やし中華、ワンタンスープ、メロン	牛乳、豆乳ケーキ
28	木	パン	コンスープ、ベーコンオムレツ、かぼちゃサラダ、オレンジ	牛乳、わかめおにぎり
29	金	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁、たらの香り焼き、じゃが芋のきんぴら、バナナ	牛乳、チーズボール
30	土	ごはん	ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご	牛乳、おやつホットドッグ
31	日			

野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています(「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省)。今回は、家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

★子どもが野菜を嫌う理由を知ろう

「うちの子は野菜が嫌い。」と野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

・刺激がある味は苦手！

ピーマンの苦味、たまねぎやだいこんの辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているため、子どもは本能的に避けようとしています。

・固い野菜が嫌！

れんこんやごぼうといった柔らかくならない野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

・ぺらぺらで上手に噛めない野菜が嫌！

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことができません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。

