



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	チャーハン、中華風コーンスープ、マーボーなす、春雨サラダ、もも缶	牛乳、人参カップケーキ
2	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、スイートポテトサラダ、いちご	牛乳、ももとカルピスのムース
3	金	ごはん	五目みそ汁、白身魚のきのこあんかけ、ひじきとほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、チーズ蒸しパン
4	土	ごはん	中華丼、たまごスープ、フルーツカクテル	牛乳、ポテトクリームパン
5	日			
6	月	ごはん	かに豆腐汁、ピーマンの細切り炒め、シュウマイ、オレンジ	牛乳、ツナパン
7	火	ごはん	キャベツとえのきのみそ汁、さばの塩焼き、筑前煮、りんご	牛乳、さつま芋スティック
8	水	めん	温そうめん、じゃが芋のチーズ焼き、バナナ	牛乳、フルーツゼリー
9	木	パン	ナゲット、マカロニスープ、白菜とハムのサラダ、みかん缶	牛乳、焼きおにぎり
10	金	ごはん	どさんこ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、ホットケーキ
11	土	ごはん	ホワイトシチューライス、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳、ハムサンド
12	日			
13	月	ごはん	大根となめこのみそ汁、肉じゃが、コロコロサラダ、りんご	牛乳、いちごミルクゼリー
14	火	ごはん	けんちん汁、さけの香りみそ焼き、ひじきとさつま芋の炒り煮、もも缶	牛乳、おやつ焼きそば
15	水	ごはん	ほうれん草とチーズのカレー、きゅうりとコーンのサラダ、イチゴヨーグルト	牛乳、フルーツ白玉
16	木	パン	ポテトスープ、鶏肉のピカタ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、ごまドーナツ
17	金	ごはん	豚汁、白身魚のトマトソース煮、小松菜のおかかあえ、バナナ	牛乳、豆腐がトーストショコラ
18	土	ごはん	三色どんぶり、もやしとわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳、じゃこトースト
19	日			
20	月	ごはん	はるさめスープ、シュウマイ、ほうれん草のナムル、もも缶	牛乳、パウンドケーキ
21	火	ごはん	豆腐と小松菜のみそ汁、さばのごま焼き、五目野菜のみそ煮、バナナ	牛乳、キャロットゼリー
22	水	めん	ケチャップスパゲティー、チキンスープ、牛乳寒天	牛乳、簡単ピザ
23	木	パン	白菜の豆乳スープ、パンプキンオムレツ、パスタサラダ、りんご	牛乳、鮭チーズおにぎり
24	金	ごはん	なすとわかめのみそ汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、シュガーラスク
25	土		〈休業日〉	
26	日			
27	月	ごはん	小松菜とえのきみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、大根とツナのあえ物、キウイフルーツ	牛乳、小倉豆乳ゼリー
28	火	ごはん	さつま汁、さけのチーズ焼き、はるさめともやしのソテー、バナナ	牛乳、チヂミ
29	水	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、たれカツ、切干大根のサラダ、りんご	牛乳、カラフルカップ
30	木	パン	きのこスープ、ミートローフ、ゆで野菜、オレンジ	牛乳、ビーフン

### 「食べる機能」に合わせた食事

子どもは、大人が思ったように食事を食べてはくれないものです。特に幼児期では、食べる機能が未熟なため、上手に噛んだり、飲み込んだりすることができません。また、偏食やむら食い、小食など、保護者の悩みは尽きません。今回は、ストレスなく食事を楽しむために「子どもの食べる機能」について学び、子どもの発達を理解しましょう。

#### ★その日の子どもの食べ具合に合わせてみよう

頑張って食事を作ったとしても、毎日必ず子どもが食べてくれるわけではありません。「昨日は食べたのに、今日は何故食べないの？」と考えると、気持ちは焦るばかりです。「出された食事は残さず食べる。」というのは、もう少し大きくなってからの目標です。

子どもと対話しながら、量を加減したり、大きさを変えながら、その日に食べられるものを一つずつ食べられるように支援しましょう。

#### ★頑張らずに、快く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで子どもが食べ慣れている味でまもてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。さらに、たんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張らず、快く食事することを優先しましょう。個人差はありますが、子どもには食べる能力が備わっているので、あとはゆっくり経験を積み重ねるだけです。

