

# 8月



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	五目みそ汁、鶏のから揚げ、おからサラダ、みかん缶	牛乳、みたらし団子
2	火	ごはん	豆腐のみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、いんげんと鶏ささみのごまあえ、キウイフルーツ	牛乳、小豆蒸しパン
3	水	ごはん	三色どんぶり、大根となめこのみそ汁、ごぼうとコーンのサラダ、バナナ	麦茶、フルーチェ
4	木	パン	野菜スープ、チーズインハンバーグ、スイートポテトサラダ、オレンジ	牛乳、焼きもちおにぎり
5	金	ごはん	そうめん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、もやしの中華風和え物、りんご	牛乳、大学芋
6	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、あんぱん
7	日			
8	月	ごはん	かに豆腐汁、酢鶏、ほうれん草のナムル、ぶどう	牛乳、チョコバナナ
9	火	ごはん	かき玉汁、鮭の照り焼き、きゅうりとチーズの酢の物、キウイフルーツ	牛乳、人参ドーナツ
10	水	めん	冷やしきつねうどん、ちくわの二色焼き、オレンジ	牛乳、パイナップルゼリー
11	木			
12	金	ごはん	切干大根と玉ねぎのみそ汁、白身魚のムニエル、キャベツとウインナーの蒸し煮、もも缶	牛乳、チーズホットケーキ
13	土	ごはん	てりやき野菜丼、豆腐と油揚げのみそ汁、フルーツカクテル	牛乳、ツナマヨネーズトースト
14	日			
15	月	ごはん	さつま芋とチンゲン菜のみそ汁、野菜たっぷり夏マーボー、春雨サラダ、りんご	牛乳、オレンジムース
16	火	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、さばの塩焼き、田舎煮、すいか	牛乳、パウンドケーキ
17	水	ごはん	シーフードカレー、トマトのツナ和え、バナナ	牛乳、豆乳フレンチトースト
18	木	パン	ポテトスープ、ピーマンの肉づめ、マカロニサラダ、オレンジ	牛乳、じゃこおかかおにぎり
19	金	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、さけの五目あんかけ、納豆あえ、キウイフルーツ	牛乳、マカロニのトマト煮
20	土	ごはん	親子丼、もやしとわかめのみそ汁、みかん缶	牛乳、ジャムサンド
21	日			
22	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、ほうれん草のサラダ、洋なし缶	牛乳、まんまるじゃが
23	火	ごはん	白菜と厚揚げのみそ汁、白身魚のフライ、きゅうりと炒り卵のサラダ、オレンジ	牛乳、バナナハードケーキ
24	水	めん	昆布おにぎり、ソース焼きそば、たまごスープ、バナナ	牛乳、プリン
25	木	パン	きのこスープ、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、キウイフルーツ	牛乳、白玉ぜんざい
26	金	ごはん	豚汁、白身魚のトマトソース煮、白菜の昆布和え、りんご	牛乳、肉まん風蒸しパン
27	土	ごはん	ハヤシライス、スープヌードル、フルーツヨーグルト	牛乳、チーズラスク
28	日			
29	月	ごはん	なすとわかめのみそ汁、カレー肉じゃが、キャベツのツナマヨネーズあえ、みかん缶	牛乳、豆乳ももゼリー
30	火	ごはん	玉ねぎと油揚げのみそ汁、北海かき揚げ、切干大根のサラダ、フルーツポンチ	牛乳、さつま芋のガレット
31	水	ごはん	けんちん汁、松風焼き、人参シリシリー、バナナ	牛乳、ピザトースト

## 食事を通じて五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

### ■五感を意識して食事をする

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、超えかけなどを行うことが大切です。

毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

- step1 基本情報(いつ・どこで・だれと・どのように食事をしている?)
- step2 今日体調は?
- step3 食事を見て、聞いて、香りを確認
- step4 口に入れている途中の味、香り、舌触り、温度
- step5 飲み込んだ後の香り、味



### ■記憶と結びつく食体験

複数の感覚を総合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル稼働させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時！とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心掛けましょう。