



にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	きのこのスープ、タンドリーチキン、スイートポテトサラダ、バナナ	牛乳、じゃこおかかおにぎり
2	金	ごはん	けんちん汁、さばの西京焼き、ひじきと大豆の炒り煮、りんご	牛乳、きな粉ラスク
3	土	ごはん	ハヤシライス、コールスローサラダ、桃のヨーグルト	牛乳、バナナスティックパン
4	日			
5	月	ごはん	かに豆腐汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、切干し大根のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、おやつ焼うどん
6	火	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、赤魚といんげんの煮つけ、小松菜のおかかあえ、みかん缶	牛乳、いちごミルクゼリー
7	水	ごはん	枝豆とじゃこのご飯、大根となめこの味噌汁、厚揚げのそぼろ煮、白菜のりあえ、オレンジ	牛乳、大学かぼちゃ
8	木	パン	コーンスープ、鶏肉のムニエル、キャベツとウインナーの蒸し煮、りんご	牛乳、ずんだ白玉
9	金	ごはん	おかず汁、さけのポテトコンソメバター焼き、豚肉とキャベツの野菜炒め、バナナ	牛乳、ごまドーナツ
10	土	ごはん	わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、オレンジ	牛乳、米粉蒸しパン
11	日		〈山の日〉	
12	月		〈振替休日〉	
13	火	ごはん	豚汁、カレイの五目あんかけ、ほうれん草のナムル、洋なし缶	牛乳、ホットケーキ
14	水	めん	ケチャップスパゲティー、野菜スープ、ほうれん草とベーコンのソテー、バナナ	牛乳、ツナサンド
15	木	パン	白菜の豆乳スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ブロッコリーのマヨネーズあえ、もも缶	牛乳、さけわかめおにぎり
16	金	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、さばの塩焼き、筑前煮、オレンジ	牛乳、さつま芋チップ
17	土	ごはん	中華丼、白菜とハムのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、トマトのイタリアンソテー
18	日			
19	月	ごはん	切干大根と里芋のみそ汁、肉豆腐、コロコロサラダ、りんご	牛乳、和風やさい蒸しパン
20	火	ごはん	チンゲン菜とえのきのみそ汁、さけの竜田揚げ、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、お好み焼き
21	水	ごはん	シーフードカレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツポンチ	牛乳、じゃこトースト
22	木	パン	野菜スープ、ポークチャップ、パスタサラダ、もも缶	牛乳、団子入りミルク汁粉
23	金	ごはん	キャベツと豚肉のみそ汁、たらの磯辺焼き、おからサラダ、バナナ	牛乳、フルーツサンド
24	土	ごはん	タコライス、キャベツのツナマヨネーズあえ、いちごヨーグルト	牛乳、豆乳もち
25	日			
26	月	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁、肉じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ、オレンジ	牛乳、チーズボール
27	火	ごはん	五目汁、さばのみそ煮、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、りんご	牛乳、牛乳フルーツかんでん
28	水	めん	冷たいそうめん、さつまいも海苔ごま揚げ、すいか	牛乳、アップルゼリー
29	木	パン	マカロニスープ、ナゲット、ゆで野菜、キウイフルーツ	牛乳、昆布おにぎり
30	金	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁、白身魚のパン粉焼き、春雨中華炒め、りんご	牛乳、おからバナナドーナツ
31	土	ごはん	ホワイトシチューライス、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツカクテル	牛乳、バターシュガートースト

子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

1、生活リズムを整える

食事は、期限が良くお腹がすいた状態をとるのがベスト。子どもの場合、生活リズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。

2、食環境を整える

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を固定化することが効果的です。

3、子どもの成長に合わせる

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じ、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これが上手にできず嫌がる事があります。食べる機能の発達には個人差があるので、子どもに合わせた料理を提供しましょう。