



給食メニュー



じのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	ホワイトシチューライス、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん缶	牛乳、青菜カップケーキ
2	日			
3	月		〈文化の日〉	
4	火	ごはん	おかず汁、さばとごぼうの煮つけ、キャベツのベーコンドレッシング、キウイフルーツ	牛乳、クラッカージャムサンド
5	水	ごはん	かやく御飯、みそ汁(大根・人参)、厚焼き卵、ほうれん草とえのき茸のお浸し、りんご	牛乳、きな粉ラスク
6	木	パン	コッペパン、きのこ豆乳スープ、ハンバーグ、スイートポテトサラダ、バナナ	牛乳、2色かんてん
7	金	ごはん	豚汁、魚とじゃが芋のケチャップ煮、小松菜のナムル、みかん缶	牛乳、豆乳フレンチトースト
8	土	めん	焼うどん、みそ汁(もやし・わかめ)、キウイフルーツ	牛乳、わかめおにぎり
9	日			
10	月	ごはん	みそ汁(白菜・油あげ)、油淋鶏、きゅうりととり卵のサラダ、バナナ	牛乳、豆乳ももゼリー
11	火	ごはん	みそ汁(豚肉・なめこ)、白身魚の中華炒め、白菜ののりあえ、キウイフルーツ	牛乳、ポテトサラダ
12	水	めん	五目わかめラーメン、焼きポテト、オレンジ	牛乳、いちごミルクプリン
13	木	パン	スープヌードル、豚肉とたまねぎのソテー、ブロッコリーのミモザサラダ、りんご	牛乳、チヂミ
14	金	ごはん	けんちん汁、さけのちゃんちゃん焼き、ポテトサラダ、パイン缶	牛乳、チョコっとフレンチ
15	土	ごはん	野菜ときのこの甘辛丼、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、フルーツカクテル	牛乳、黒糖ホットケーキ
16	日			
17	月	ごはん	みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、豆腐バーグのあんかけ、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ	牛乳、つぶつぶ人参ゼリー
18	火	ごはん	五目汁、赤魚と玉ねぎのみそ煮、ひじきとキャベツのサラダ、洋なし缶	牛乳、バナナのフルーツサンド
19	水	ごはん	根菜和風カレー、きゅうりの酢の物、オレンジ	牛乳、黒みつときなこのミルクプリン
20	木	パン	白菜の豆乳スープ、大豆とツナの和風オムレツ、パスタサラダ、みかん缶	牛乳、昆布おにぎり
21	金	ごはん	豆腐みそ汁、かれの磯辺焼き、納豆あえ、りんご	牛乳、パウンドケーキ
22	土	ごはん	ブルコギ丼、わかめスープ、パイン缶	牛乳、じゃこトースト
23	日		〈勤労感謝の日〉	
24	月		〈振替休日〉	
25	火	ごはん	豚汁、鮭のごま焼き、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、焼きいも
26	水	めん	ケチャップスパゲティ、ポテトスープ、フルーツカクテル	牛乳、チョコバナナ
27	木	パン	ロールパン、コーンスープ、ソースとんかつ、ゆで野菜、オレンジ	牛乳、アップルゼリー
28	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・えのき)、さばの塩焼き、切干大根と里芋の旨煮、洋なし缶	牛乳、コーンマヨトースト
29	土	ごはん	カレーライス、小松菜のサラダ、バナナ	牛乳、フルーチェ
30	日			

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の願いですね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくらう

食べる意欲の原点は、何ととっても「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育むためには生活リズムを整えることが一番の近道です。

- ・早寝、早起き、朝ごはん
- ・日中は思いっきり体を動かそう!
- ・間食は時間と量を決めて

★「さあ、ごはん!」気持ちを切り替えるスイッチ

・遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。

温かい見守りと声かけ

食事中の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

- ・共感と肯定の言葉を
- ・「自分で食べたい」を尊重する。
- ・食べないことを責めない

お片付け

準備

身支度

