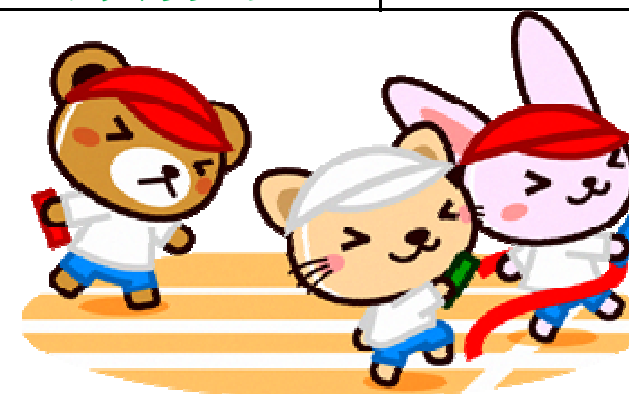




# 給食献立表

令和元年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 豆腐の中華煮 わかめスープ  エネルギー 343kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.4g きな粉カステラ	2 ごはん つな玉のケチャップあんかけ レタス 白菜スープ  346kcal 14.8g 9.6g ラスク	3 ごはん 五目旨煮 玉ねぎのみそ汁 ※桃・赤組 お弁当  325kcal 13.3g 4.1g 大豆と小魚のカリカリ	4 パン 魚のフライ レタス 青梗菜ときのこのスープ  424kcal 20.1g 20.7g おせんべい	運動会
	7 ごはん 洋風おでんカレー味 コールスローサラダ  エネルギー 434kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.8g おにぎり	8 ごはん 白身魚のごまみそ焼き レタス・けんちん汁 ※幼児 お弁当  368kcal 17.9g 10.8g 蒸しパン	9 ごはん すき焼風煮 ハムときゅうりの甘酢和え ※青組 おにぎり弁当  341kcal 11.3g 8.3g 牛乳かんでん	10 ごはん ミートローフ ブロッコリー・野菜スープ ※青組 おにぎり弁当  423kcal 16.0g 15.9g 野菜ゼリー	
14	15	16	17	18	19
体育の日	ごはん チキンクリームシチュー マカロニサラダ  エネルギー 486kcal たんぱく質 11.4g 脂質 13.0g お好み焼き	ごはん さばのみそ煮 三色おひたし 豆腐のすまし汁  342kcal 17.3g 7.0g いもきりぼし風	ごはん 野菜のてんぷら 油揚げとキャベツのみそ汁 ※赤組 お弁当  343kcal 10.6g 6.4g ジャムサンド	ごはん 田舎煮 麩とわかめのすまし汁 ※桃・青組 お弁当  418kcal 17.6g 11.3g スティックポテト	焼きそば 果物  361kcal 11.8g 7.9g パン
	21 きのこカレー コーンサラダ 果物 ※乳児 お誕生会  エネルギー 463kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.6g チーズポテト	祝日	23 炊き出し訓練  318kcal 12.4g 6.3g クラッカー	24 ごはん 栄養きんぴら 青菜と卵のスープ 果物  340kcal 9.8g 7.1g おせんべい	25 ごはん 黒はんぺんのフライ レタス じゃが芋のみそ汁・果物  404kcal 13.1g 13.6g スティックパン
28 パン ビーフシチュー フレンチサラダ  エネルギー 385kcal たんぱく質 9.8g 脂質 16.7g ふかし芋	29 幼児 お誕生会 お楽しみメニュー  401kcal 13.8g 15.2g ホットケーキ		30 ごはん 白身魚のカレーソースかけ レタス もやしスープ  294kcal 13.2g 3.6g たまごサンド	31 ごはん 五目炒り卵 ハムと大根のマヨネーズ和え  373kcal 13.0g 13.6g 焼きそば	



※エネルギー等の計算は幼児の昼食のみになります。  
 ※食材の都合によりメニューが変わる場合もありますので、ご了承ください。  
 ※今月の牛乳は11日・18日です



### 好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

一度や二度、嫌がって口から出してしまっても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。成長に従って好みが変わりますし、機嫌によって違ったりします。あきらめずにいろいろな方法でチャレンジしてみましょう。また、乳児期は家族の食生活をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、食の経験を広げるといいですね。

「食べる」という行為は、生きていく上で必要不可欠なことです。食べることは五感を刺激し、心を豊かにすることだと思います。心地よく暖かい楽しい食卓により、子どもの模倣行動が促進され、好みでない食べ物であっても「食べてみよう」という意欲にもつながるそうです。楽しく食べることができる環境や、子どもとの関係づくりを大切に、「楽しい時間」と「笑顔」で食事ができるといいですね。

#### \* 離乳食から広い味覚の土台を



#### \* 強制するのは逆効果



#### \* 大人や友達と一緒に食事



#### \* 食べやすい調理で

乳児期はやわらかめに煮たり、ゆでたり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、スプーンにのる大きさ、食べやすい大きさに調理するとよいでしょう。



スティック・型抜き・飾りつけ・ピックなど形を工夫してみる。

#### \* 食事時間にゆといを



#### \* 食生活にバラエティを

盛り付けに変化をつけたり、日曜日は家族そろって自然の中での食事もいいですね。

いろいろやったけど、どうしても食べられなかったら、それはそれで認めてあげましょう。そして、時期をみて再チャレンジしてみましょう。成長につれ様々な経験により食べられるようになることもあるでしょう。

#### 旬の食材

### しいたけ

天然や自然栽培のものは10月から11月に旬を迎えます。食感を楽しむのであれば、厚みがある丸いものを選びましょう。カサが、白いものほど新鮮です。揚げる、焼く、煮ると様々な調理に向いていますが、香りを楽しむのであれば、素焼きしてお好みでゆや塩をつけて食べるのがいいでしょう。



## STOP! その食べ方

### 食事のマナーは思いやり

マナーとは、相手を思いやる心から生まれるもの。相手のことを考えて、自然とマナーを身に付けることができるよう、まず知っておくべき基本的なやっつけられない7つの食べ方を標語にしました。

#### たべちらかす

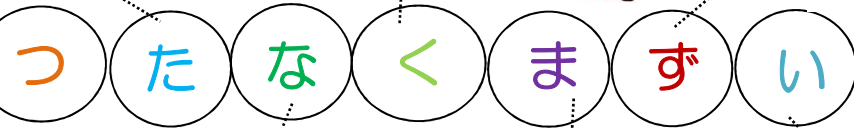
食べ物を食べこぼしたり、飛び散らせたりせず、きれいに食べるようにしましょう。

#### くちやくちや食べる

口を開いて食べるとくちやくちや音がしてしまいます。

#### ずるずる汁をすする

ずるずる音をたてて汁をすすらないようにしましょう。



#### つきひじ

ひじをついて食事をとるのはマナー違反とされています。

#### なかの食べ物が見える

口を開いて食べると口の中の物が見えてしまいます。口を閉じて食べましょう。

#### まずそうに食べる

いやいや食べているような食べ方は嫌がられます。

#### いぬ食い

テーブルの上に置かれた食器に顔を近づけて、犬のように食べることを犬食いといいます。できる限り、背筋を伸ばして姿勢よく食事をすることにしましょう。和食の場合は食器を手で持って食事です。

#### おすすめレシピ

### 駿河汁

【材料】

黒はんぺん	50g	木綿豆腐	80g
だいこん	50g	葉ねぎ	10g
にんじん	50g	水	600ml
はくさい	50g	花かつお	15g
		みそ	30g

【作り方】

- ①だしをとる。
- ②黒はんぺんは湯をかけて臭みをとる。
- ③だいこん・にんじん・はくさいを入れ加熱する。
- ④黒はんぺん、豆腐を入れ加熱する。
- ⑤みそを溶き入れ葉ねぎをのせる。