

2021/6月



認定こども園どんぐり



日	曜	メニュー	3時おやつ
01	火	ごはん、肉じゃが、きゅうりといり卵のサラダ、豆腐と大根のみそ汁	牛乳、いちごジャム蒸しパン
02	水	ごはん、肉団子の酢豚風、小松菜のおかかあえ、中華コーンスープ	牛乳、カルピスゼリー
03	木	ジャムサンド、ポークビーンズ、野菜サラダ、フルーツミックス	牛乳、鮭青菜おにぎり
04	金	ごはん、シュウマイ、はるさめ炒め、かにかま豆腐汁	牛乳、蒸しまんじゅう
05	土	カレー風味のトマトライス、小松菜のサラダ、バナナ	牛乳、お好み焼き
06	日		
07	月	ごはん、魚のみそ照り焼き、じゃがいもとピーマンのきんぴら、豆腐と青菜のすまし汁	牛乳、おからドーナツ
08	火	ごはん、揚げ豆腐、大根とツナのあえもの、白菜とえんどうのすまし汁	牛乳、ミルクパン
09	水	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、いんげんとささみのマヨネーズあえ、五目みそ汁	牛乳、さつまいも蒸しパン
10	木	ツナカレー、ブロッコリーのチキンサラダ、オレンジ	牛乳、ココアプリン、ビスケット
11	金	たけのこの混ぜごはん、鶏のから揚げ、小松菜とコーンの和え物、豆腐となめこのみそ汁	牛乳、バナナハードケーキ
12	土	天津飯、キャベツとトマトのサラダ、わんたんスープ	牛乳、かぼちゃのもちもちパン
13	日		
14	月	ごはん、魚とごぼうの煮つけ、かぼちゃのごまマヨネーズ、大根と青菜のみそ汁	牛乳、メロンパン風クッキー
15	火	ごはん、豚肉炒め、マカロニサラダ、切干大根のみそ汁	牛乳、豆乳もち
16	水	ごはん、納豆とアスパラの落とし揚げ、きゅうりの華風サラダ、鶏肉と野菜のみそ汁	牛乳、ヨーグルトケーキ
17	木	パン、鮭とほうれん草のクリーム煮、ブロッコリーの三色サラダ、フルーツカクテル	牛乳、とりそばろおにぎり
18	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜のナムル、春雨とたけのこのスープ	牛乳、あじさいフルーツゼリー
19	土	ごはん、鶏肉のごまみそ焼、野菜炒め、豆腐としめじのみそ汁	牛乳、韓国風おやき
20	日		
21	月	わかめごはん、魚の焼きおろし煮、かぼちゃのそぼろあんかけ、白菜と凍り豆腐のみそ汁	牛乳、オレンジゼリー、ビスケット
22	火	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、おからサラダ、青菜ともやしのみそ汁	牛乳、スコーン
23	水	なすミートスパゲティ、キャベツと卵のスープ、キウイフルーツ	牛乳、簡単チーズケーキ
24	木	パン、チキンナゲット、ミルクポテト・スティックきゅうり・ミニトマト、野菜スープ	牛乳、じゃこごまおにぎり
25	金	ごはん、厚揚げのみそ炒め、きゅうりとえのきたけの酢の物、じゃがいものすまし汁	牛乳、マカロニきな粉
26	土	豚丼、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳、ココアホットケーキ
27	日		
28	月	ごはん、蒸し魚の照りつけ、ほうれん草のサラダ、豚汁	牛乳、シュガートースト
29	火	ごはん、鶏つくねのあんかけ、大豆とひじきのサラダ、チンゲン菜とあげのみそ汁	牛乳、豆乳パバロア
30	水	中華丼、はるさめサラダ、豆腐とたまごスープ	牛乳、どら焼き

※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

よく噛んで食べる力を育てよう

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、適切な食事支援をしましょう。

★「食べる機能」を育てるコツ

・あせることなくゆっくりすすめる

子どもが上手に食べれないと「栄養が不足するのでは!？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だった物を嫌がって吐き出したり、飲み込まず口内に溜めたり、そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「○○をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べれるものにするなど、あせらず、おおらかな気持ちで対応しましょう。

・食具の使用は急がない

一口量を覚え、手づかみ食べに慣れたら、スプーン・フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。



★自分でできた！を大切に

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分ができる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

・子どもにとって食べやすい形態に調理する

子どもの発達に合わせて、子どもの一口量に合わせた調理をしたり、一口量を前歯でかじり取れるように調理しましょう。また、子どもが、「口を閉じて咀嚼ができる形」に調理することが大切です。口の中でまとまりにくい料理は、水分を足してやわらかくしたり、とろみをつけたり、食べやすい料理に混ぜるなどしましょう。

・生活リズムを整える

乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味がなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて、食べられなくなることもあります。

◆周囲の大人が食事を楽しんでいる姿を見せる

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手！大人の姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。

