

2021/12月



# 給食メニュー

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	ごはん,大豆の天ぷら,はるさめサラダ,かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁	牛乳,カスタードクリームパン
2	木	パン,野菜オムレツ,キャベツとウインナーの蒸し煮,白菜としめじの豆乳スープ	牛乳,わかめおにぎり
3	金	ごはん,シュウマイ,きゅうりの中華風サラダ,豆腐とたまごのスープ	牛乳,野菜蒸しパン
4	土	三色丼,キャベツの昆布サラダ,厚揚げとごぼうのみそ汁,りんご	牛乳,にんじんケーキ
5	日		
6	月	鮭の香り丼,切干し大根の旨煮,豆腐としめじのみそ汁	牛乳,大学芋
7	火	ごはん,肉豆腐,ほうれん草のサラダ,じゃがいもとなすのみそ汁	牛乳,黒糖蒸しパン
8	水	ごはん,納豆のおとし揚げ,ひじきの五目煮,豚汁	牛乳,韓国風おやき
9	木	ジャムパン,鮭とほうれん草のクリーム煮,きゅうりとコーンのサラダ,フルーツカクテル	牛乳,菜飯しらすおにぎり
10	金	ごはん,厚揚げのケチャップ煮,白菜と小松菜のおかかあえ,じゃがいもとのりの中華スープ	牛乳,きな粉団子
11	土	ごはん,ひじきの厚焼き卵,きゅうりとささみのごまサラダ,さといもとねぎのみそ汁	牛乳,バナナハードケーキ
12	日		
13	月	ごはん,魚のごま照り焼き,おからサラダ,そうめん汁	牛乳,簡単チーズケーキ
14	火	ごはん,親子煮,きゅうりとえのきたけの酢の物,キャベツとあげのみそ汁	牛乳,蒸しまんじゅう
15	水	ごはん,マーボー豆腐,チンゲン菜のナムル,はるさめスープ	牛乳,ヨーグルトゼリー
16	木	パン,鮭のコーンマヨ焼き,スパゲティー,野菜スープ	牛乳,豆おにぎり
17	金	ほうれん草チーズカレー,ブロッコリーとトマトのごまサラダ,りんご	牛乳,豆乳もち
18	土	豚丼,きゅうりのゆかりあえ,豆腐と大根のみそ汁,オレンジ	牛乳,おやつ焼きそば
19	日		
20	月	ごはん,白身魚の西京焼き,れんこんのきんぴら,小松菜とえのきのすまし汁	牛乳,おからごまドーナツ
21	火	ごはん,豚肉炒め,ポテトサラダ,豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳,スコーン
22	水	☆クリスマス会☆お楽しみメニュー☆	牛乳,いちごケーキ
23	木	パン,ポークビーンズ,コールスローサラダ,フルーツミックス	牛乳,鮭青菜おにぎり
24	金	ごはん,小松菜バーグ,人参グラッセ,ブロッコリー,ゆでいも,コーンクリームスープ	牛乳,プリン
25	土	厚揚げの中華丼,大根の甘酢あえ,なすとわかめのみそ汁,バナナ	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
26	日		
27	月	ごはん,さばの竜田揚げ,白菜の酢あえ,五目みそ汁	牛乳,おやつ雑炊
28	火	ごはん,鶏肉のごまみそ焼き,大根とツナのあえ物,豆腐とキャベツのすまし汁	牛乳,どら焼き
29	水	どんぐり年越しうどん,みかん	牛乳,そばろおにぎり
30	木	年末年始休園	
31	金	年末年始休園	

※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。

## 子供の「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理せず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。今回は子どもの食行動から支援のコツを探ります。

### ★よくある悩み

#### ◆好き嫌が多い

子どもは本能で味を選び好みしています。甘み・うま味は誰もが好みます。その一方で酸味は腐敗の味・苦みは毒の味と認識されるため、本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

#### ◆同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がるとうい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人や、お友達のお姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

#### ◆口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができず口から出してしまふことがあります。食感や特有の風味を嫌がることも、子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理の工夫をしましょう。



### ★食事支援のコツ

#### ◆触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口から出した、嫌がった時点で「食べない！」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ食べなくても、目にする回数が多いほど好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

#### ◆食事のリズムを作る

子どもが少食だったり、食事に時間がかかる時には、生活をトータルで見ると悩みの解消につながる場合があります。食事は毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20~30分位で終わらせると良いでしょう。

#### ◆ちょっとした工夫で食べる意欲を高める

一度の盛り付けの量を減らしたり、ごはんをおにぎりにしたり、お弁当に入れて外で食べるなど、環境を変えてみるのも良いでしょう。

