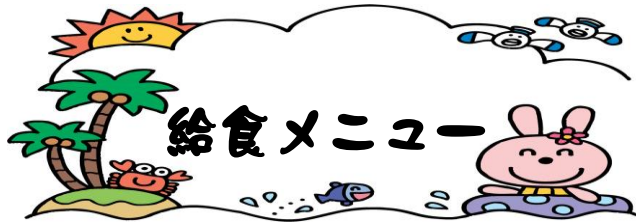


2022/8月



認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	月	ごはん,蒸し鮭の照りつけ,じゃがいもとピーマンのきんぴら,青菜としめじのみそ汁	牛乳,スコーン
2	火	ごはん,豆腐の五目焼き,きゅうりの中華風サラダ,大根とあげのみそ汁	牛乳,カスタードクリームパン
3	水	キッズビビンバ,じゃがいもと青菜の中華スープ,フルーツのゼリーがけ	牛乳,くるくるあんこクレープ
4	木	ジャムサンド,魚のコーンマヨネーズ焼き,ほうれん草としめじのソテー,豆乳スープ	牛乳,焼きおにぎり
5	金	ごはん,納豆のおとし揚げ,トマトとツナのあえもの,野菜たっぷりみそ汁	牛乳,フルーチェ風デザート,ウエハース
6	土	豚肉のあんかけ丼,もやしのごま酢あえ,かにかま豆腐汁,フルーツミックス	牛乳,にんじんケーキ
7	日		
8	月	ごはん,鮭のカレーピカタ,パスタサラダ,こまつな汁	牛乳,バナナハードケーキ
9	火	ごはん,凍り豆腐のふわふわ煮,さつまいもマヨサラダ,なすと玉ねぎのみそ汁,パイン	牛乳,ゆでとうもろこし
10	水	ごはん,はんぺんのチーズサンドフライ,小松菜のツナごまあえ,わんたんスープ	牛乳,ピーチゼリー
11	木	<山の日>	
12	金	マーボーなす丼,白菜のごま酢あえ,はるさめと卵のスープ,バナナ	牛乳,ココアホットケーキ
13	土	菜飯おにぎり,バンバンジー風うどん,フルーツミックス	牛乳,おからドーナツ
14	日		
15	月	わかめごはん,魚の香り焼き,枝豆の白あえ,たまねぎとごぼうのみそ汁	牛乳,かぼちゃのもちもちパン
16	火	ごはん,豚肉とピーマンの炒めもの,かぼちゃのごまマヨネーズ,豆腐となめこのみそ汁,もも缶	牛乳,豆蒸しパン
17	水	トマトたっぷりハヤシライス,きゅうりとコーンのサラダ,すいか	豆乳ココアプリン
18	木	パン,コーンコロケ,キャベツサラダ,野菜スープ,キウイフルーツ	牛乳,鮭青菜おにぎり
19	金	ごはん,なすと豚肉のみそ炒め,はるさめサラダ,豆腐すまし汁	牛乳,白玉団子
20	土	ごはん,肉豆腐,きゅうりと人参の昆布あえ,かぼちゃとねぎみそ汁	牛乳,ミルクパン
21	日		
22	月	ごはん,魚の五目あんかけ,ポテトサラダ,切干大根のみそ汁	牛乳,かぼちゃ蒸しパン
23	火	ごはん,鶏つくねのあんかけ,ビーフン炒め,小松菜とあげのみそ汁	牛乳,簡単チーズケーキ
24	水	トッピングそうめん,バナナ	牛乳,豆じゃこチーズおにぎり
25	木	パン,鶏肉のチーズ焼き,ゆで野菜,クリームコーンスープ	牛乳,フルーツ白玉
26	金	～収穫祭～ カレーを作りましょう♪	牛乳,いちごジャムケーキ
27	土	ごはん,豚肉と野菜のごま炒め,きゅうりとえのきたけの酢のもの,もやしとわかめのみそ汁	牛乳,黒糖蒸しパン
28	日		
29	月	ごはん,白身魚の西京焼き,チンゲン菜の中華和え,おかず汁,オレンジ	牛乳,お好み焼き
30	火	ごはん,肉じゃが,ブロッコリーのごま酢あえ,豆腐ともやしのみそ汁	牛乳,オレンジゼリー,ビスケット
31	水	ごはん,厚揚げのみそ炒め,きゅうりとはるさめの酢のもの,白菜とえのきのすまし汁	牛乳,豆乳もち

※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。

食事を通して五感を刺激

生まれながらに持っている「視覚」「味覚」「嗅覚」「聴覚」「触覚」といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により発達し、体と脳の成長を促します。特に、食べることは一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。毎日の食事で、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。



■五感とは

人は、体を健常かつ安全に保つために、感覚器官で「目、耳、鼻、舌、および皮膚」から情報を受けとっています。この情報は、神経系が利用できるシグナルに変換され、脳はこのシグナルに変換され、脳はこのシグナルを「見た目(視覚)、味(味覚)、臭い(嗅覚)、音(聴覚)、および感触(触覚)」として解釈します。子どもは、この五感を統合して「心地よい(安全・安心)」と覚えていくため、食事においても「五感」を意識することが大切です。



■五感を意識して食事をする

子どもの五感を刺激するためには、周囲の大人が五感を意識して環境づくり、食事の内容、声かけなどを行うことが大切です。毎日の食事で実践しながら言葉にして子どもに伝えることからスタートしましょう。

- step1 基本情報(いつ・どこで・だれと・どのように食事をしている?)
- step2 今日の体調は?
- step3 食事を見て、聞いて、香りを確認
- step4 口に入れている途中の味、香り、舌触り、温度
- step5 飲み込んだ後の香り、味

■記憶と結びつく食体験

複数の感覚を総合的に使って経験した食事は、子どもたちの記憶に残り、次に子どもたちが食べ物を選択する手がかりとなります。食事は「楽しいもの」として記憶することが何よりも大切。五感をフル活動させた結果、「食べない」ということがあるかもしれませんが、今は練習の時!とおおらかな気持ちで見守り、無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねることを心がけましょう。

