



令和5年4月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	土	鶏肉の照り焼き丼、きゅうりとかにかまの酢のもの、豆腐と大根のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.昆布おにぎり
2	日		
3	月	ごはん、白身魚の西京焼き、小松菜のサラダ、豚汁	牛乳.黒糖蒸しパン
4	火	凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとささみの中華サラダ、いもと白菜のみそ汁	牛乳.プリン.ビスケット
5	水	三色どんぶり、はるさめサラダ、豆腐とえんどうのみそ汁、フルーツミックス	牛乳.簡単チーズケーキ
6	木	パン、スパイシーチキン、ジャーマンポテト、青菜としめじの豆乳スープ	牛乳.フルーツ白玉
7	金	わかめごはん、大豆の天ぷら、きゅうりの華風サラダ、チンゲン菜とだいこんのみそ汁	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
8	土	豚肉のしょうが煮丼、白菜のごま酢あえ、ほうれん草とわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳.にんじんケーキ
9	日		
10	月	ごはん、蒸し魚のあんかけ、ごぼうとコーンのサラダ、豆腐と青菜のみそ汁	牛乳.バナナハードケーキ
11	火	ごはん、擬製豆腐、切干大根のサラダ、五目みそ汁	牛乳.オレンジゼリー.せんべい
12	水	ごはん、肉団子の甘酢あん、じゃがいもの千切り炒め、にら玉スープ、パン	牛乳.豆乳もち
13	木	さけのムニエル、野菜炒め、かぼちゃのクリームスープ、バナナ	牛乳.とりそぼろおにぎり
14	金	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜のナムル、じゃがいもとのりの中華スープ	牛乳.くるくるあんこクレープ
15	土	ごはん、ひじきの厚焼き卵、パスタサラダ、豚肉ともやしのみそ汁	牛乳.もちもちミルクパン
16	日		
17	月	鮭の香り丼、かぼちゃのそぼろあんかけ、白菜のゆかりあえ、なすとごぼうのみそ汁	牛乳.おからドーナツ
18	火	ごはん、豚肉炒め、きゅうりといり卵のサラダ、厚揚げとごぼうのみそ汁	牛乳.ココアケーキ
19	水	チキンカレー、小松菜とツナのあえもの、フルーツヨーグルト	牛乳.蒸しまんじゅう
20	木	パン、白身魚のフライ、青菜としめじのソテー、チキンスープ、いちご	牛乳.豆おにぎり
21	金	たけのごはん、凍り豆腐のから揚げ、小松菜のごまあえ、切干大根のみそ汁	牛乳.きな粉おはぎ
22	土	ごはん、鶏つくね、ほうれん草のサラダ、いもとごぼうのみそ汁	牛乳.ジャムサンド
23	日		
24	月	ごはん、白身魚のみそ焼き、ブロッコリーの白あえ、白菜とえのきのすまし汁	牛乳.スコーン
25	火	ごはん、肉じゃが、ほうれん草とコーンのツナあえ、豆腐と大根のみそ汁	牛乳.煮豆蒸しパン
26	水	ちゃんぽんラーメン、焼きポテト、バナナ	牛乳.鮭チーズおにぎり
27	木	ジャムサンド、チキンと大豆のトマト煮、コールスローサラダ、フルーツポンチ	牛乳.小松菜団子
28	金	ごはん、シュウマイ、ビーフン炒め、中華コーンスープ	牛乳.豆乳パバロア、ビスケット
29	土	<昭和の日>	
30	日		



給食をおいしく食べる

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。保育園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★食べる「きっかけ」を大切にする

大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。

1・繰り返しの体験をふやす

社会心理学者のローバート・ザイアンスは、繰り返して刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことを実験で示しました。これは、まさに「見ればみるほど好きになる」「食べれば食べるほど好きになる」ということです。給食では「見る・触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく食べられる嗜好の獲得をめざします。

2 慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。保育園では、昆布が入った出汁を使って、おいしく食べられるように工夫しています。

★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。



★食べやすさへの配慮

1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。また、酸味については、「果物の酸味」なども利用して、無理なく食べられることができるように工夫しています。

2・子どもの租借・嚥下機能に合わせた形態

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

3・子どもの発達に合わせた食具の選択

食具使用のベースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。



4・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。



