

| 日  | 曜 |  | 3時おやつ          |
|----|---|--|----------------|
| 1  | 火 | ごはん、ひき肉となすのみそ炒め、かぼちゃの甘煮、かき玉汁、バナナ             | 牛乳.お好み焼き       |
| 2  | 水 | ごはん、大豆と揚げじゃがいもの煮、きゅうりとえのきたけの酢のもの、キャベツと青菜のみそ汁 | 牛乳.豆乳カスタードクレーブ |
| 3  | 木 | 牛乳、手作りホットドック、夏野菜のラタトゥイユ、フルーツミックス             | 麦茶.鮭チーズおにぎり    |
| 4  | 金 | ごはん、ぎょうざ、野菜のナムル、中華コーンスープ                     | 牛乳.かぼちゃパン      |
| 5  | 土 | ごはん、ひじきの厚焼き卵、切干大根のうま煮、キャベツと豚肉のみそ汁            | 牛乳.豆蒸しパン       |
| 6  | 日 |  |                |
| 7  | 月 | ごはん、蒸し鮭のあんかけ、ごぼうとコーンのサラダ、青菜ともやしのみそ汁、キウイフルーツ  | 牛乳.スコーン        |
| 8  | 火 | ごはん、ポークチャップ、ポテトサラダ、キャベツとあげのみそ汁               | 牛乳.豆乳もち        |
| 9  | 水 | 中華丼、きゅうりとほろさめのサラダ、しいたけと豆腐のトロみスープ、パン缶         | 牛乳.キャロットゼリー    |
| 10 | 木 | パン、コロッケ、ブロッコリーとトマトのごまサラダ、野菜のコーンスープ           | 牛乳.昆布おにぎり      |
| 11 | 金 | <山の日>  |                |
| 12 | 土 | 納豆そうめん、ふんわりつくねのあんかけ、バナナ                      | 牛乳.五平餅         |
| 13 | 日 |  |                |
| 14 | 月 | ごはん、白身魚の甘酢あん、おからサラダ、じゃがいものみそ汁                | 牛乳.バナナのパンケーキ   |
| 15 | 火 | ごはん、厚揚げのそぼろあん、ひじきと枝豆のサラダ、もやしとわかめのみそ汁         | 牛乳.寒天入りフルーツポンチ |
| 16 | 水 | ハヤシライス、きゅうりと卵のサラダ、すいか                        | 牛乳.青菜だんご       |
| 17 | 木 | ジャムパン、鮭のカレーピカタ、小松菜のサラダ、豆乳スープ                 | 牛乳.わかめおにぎり     |
| 18 | 金 | ごはん、納豆ボール、キャベツの昆布サラダ、五目みそ汁                   | 豆乳.ココアプリン      |
| 19 | 土 | ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、いんげんと鶏ささみのごまあえ、大根となめこのみそ汁     | 牛乳.あげぱん        |
| 20 | 日 |  |                |
| 21 | 月 | ごはん、魚のから揚げ、きゅうりの華風サラダ、かぼちゃとなすのみそ汁            | 牛乳.野菜蒸しパン      |
| 22 | 火 | ごはん、ピーマンの細切り炒め、トマトとツナあえ、豆腐とあげのみそ汁            | 牛乳.いちごジャムケーキ   |
| 23 | 水 | 冷やしラーメン、シュウマイ、もも缶                            | 牛乳.豆おにぎり       |
| 24 | 木 | パン、チキンナゲット、ゆで野菜サラダ、スープパスタ                    | 牛乳.フルーツ白玉      |
| 25 | 金 | ☆ 収穫祭 ☆ みんなでカレーを作りましょう~♪                     | 牛乳.くるくるあんこクレーブ |
| 26 | 土 | てりやき野菜丼、マカロニサラダ、チンゲン菜とあげのみそ汁、パン缶             | 牛乳.クラッカーサンド    |
| 27 | 日 |  |                |
| 28 | 月 | ごはん、白身魚のみそマヨ焼き、じゃがいもの千切り炒め、そうめん汁、オレンジ        | 牛乳.きな粉ドーナツ     |
| 29 | 火 | ごはん、肉じゃがカレー味・白菜ののりあえ、豆腐と卵のみそ汁                | 牛乳.韓国おやき       |
| 30 | 水 | ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、チンゲン菜の中華風あえもの、わかめスープ         | 牛乳.かぼちゃのもちもちパン |
| 31 | 木 | チーズサンドパン、ポークビーンズ、ブロッコリーの三色サラダ、フルーツカクテル       | 牛乳.焼きおにぎり      |



### 子どもの食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。



#### 1・生活リズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態でのるのがベスト。子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体を使って元気に遊ぶ。お腹のすきを感じる事ができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食べることができます。

#### 2・食環境を整える

##### ・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



##### ・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気がそれて食事を進めることができなくなってしまう。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。

#### ・食べものに触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多いほど、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。

#### 3・子どもの成長に合わせる

##### ・子どもの苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦み」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとしています。子どもが苦手なものを「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように、工夫をしながら提供しましょう。

##### ・初めての食材や料理は食べなれた味にしましょう

