



令和6年3月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	金	ひなまつり✿ちらし寿司, ほうれん草のおかかあえ, 豆腐と麩のすまし汁, フルーツのゼリーがけ	牛乳.桜もち
2	土	ごはん, じゃがいものすき焼き風煮, もやしの納豆あえ, 大根とあげのみそ汁	牛乳.フレンチトースト
3	日		
4	月	ごはん, さばのみそ煮, おからサラダ, そうめん汁	牛乳.蒸し芋
5	火	ごはん, 豆腐の五目焼き, ほうれん草のサラダ, なすとえのきのみそ汁	牛乳.クリームパン
6	水	チキンカツ, ポテトサラダ, 野菜となめこのみそ汁	牛乳.にんじんケーキ
7	木	パン, ポークビーンズ, ゆで野菜, フルーツミックス	牛乳.おやつ雑炊
8	金	ごはん, マーボー豆腐(キッズ), はるさめサラダ, わんたんスープ	牛乳.豆乳パバロア, ビスケット
9	土	豚肉のしょうが焼き丼, パスタサラダ, じゃがいもと青菜のみそ汁, りんご	牛乳.ココアホットケーキ
10	日		
11	月	ごはん, 白身魚のカレー天ぷら, ブロッコリーのごま酢あえ, どさんこ汁	牛乳.くるくるあんこクレープ
12	火	ごはん, 鶏つくねのあんかけ, じゃがいもの千切り炒め, 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳.簡単チーズケーキ
13	水	〜くま組さん卒園・お楽しみバイキング給食〜	牛乳.いちごパフェ
14	木	パン, 鮭のムニエル, 小松菜のごまサラダ, さつまいもとベーコンのスープ	牛乳.豆おにぎり
15	金	カレーライス, きゅうりといり卵のサラダ, オレンジ	牛乳.豆腐団子
16	土	ごはん, 凍り豆腐のふわふわ煮, 白菜のりあえ, 鶏ひきとかぼちゃのみそ汁	牛乳.スコーン
17	日	<卒園式>	
18	月	ごはん, 鮭の西京焼き, ほうれん草のごまあえ, けんちん汁, パナナ	牛乳.豆乳ケーキ
19	火	ごはん, 肉じゃが, はるさめのマヨネーズサラダ, 豆腐とチンゲン菜のみそ汁	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
20	水	<春分の日>	
21	木	ジャムパン, チキンのクリーム煮, かぼさつサラダ, オレンジ	牛乳.おはぎ
22	金	ごはん, 納豆のおとし揚げ, 切干大根のサラダ, 五目汁	牛乳.お好み焼き
23	土	親子丼, 大根とツナのあえもの, キャベツとしめじのみそ汁, キウイフルーツ	牛乳.豆乳もち
24	日		
25	月	ごはん, 白身魚のおろし煮, ひじきとほうれん草のサラダ, 豆腐とたまごのみそ汁	牛乳.オレンジゼリー・ビスケット
26	火	ごはん, 厚揚げのみそ炒め, きゅうりとえのきたけの酢のもの, じゃがいものすまし汁	牛乳.豆乳カスタードクレープ
27	水	カレーうどん, チンゲン菜の中華あえ, フルーツヨーグルト	牛乳.鮭チーズおにぎり
28	木	パン, ミートローフ, ミルクポテト, ブロッコリー, にんじんグラッセ, 豆乳スープ	牛乳.フルーツ白玉
29	金	三色どんぶり, 白菜の昆布サラダ, かにかま豆腐汁	牛乳.どら焼き
30	土	ごはん, 豚肉とキャベツのみそ炒め, きゅうりの華風サラダ, 小松菜汁	牛乳.焼きおにぎり
31	日		

共食を楽しみましょう

日本のマナーにそって、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎になります。



★共食を通じて幸せな記憶を増やす

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸福な時には幸福なことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。これは、「特定の物を食べる」という行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされるという可能性が高まることにつながります。つまり、楽しい体験が食べ物のおいしさとして脳にインプットされるということです。楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立ちます。

すいかを食べると…



おせち料理を食べると…



保育園でのすいか割りを思い出す 家族で過ごしたお正月を思い出す

★マナーを身につけて共食を楽しむ

人との食事を楽しむためには、日本人の食文化に根付いている行事や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

★穏やかな食環境で共食を楽しむ

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で、誘惑することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心がけることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎食べないと元気がなくなるよ！と声をかけることで食べなくなる？

野菜をたべるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告があります。



周囲の大人が、楽しく食べている姿を見るだけでも子どもの嗜好性は高まります(単純接触効果)。

★感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事のあとには、食に関わってくれた全ての人に感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。