



令和6年8月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	木	パン、鮭のカレーピカタ、キャベツサラダ、野菜コーンスープ、みかん缶	牛乳.豆おにぎり
2	金	ごはん、豚肉のすき焼き風煮、にんじんとツナの炒めもの、いもと青菜のみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
3	土	ごはん、鶏肉のごまみそ焼き、パスタサラダ、小松菜汁、パイン缶	牛乳.ジャムサンド
4	日		
5	月	ごはん、赤魚の煮つけ、ブロッコリーの白あえ、なすとたまねぎのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.ミルクパン
6	火	ごはん、鶏肉じゃが、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、オレンジ	牛乳.豆乳もち
7	水	キッズビビンバ、青菜とピーフンのスープ、豆乳フルーツかんでん	牛乳.黒糖蒸しパン
8	木	ごはん、ごぼうの柳川風煮、ポテトサラダ、もやしとあげのみそ汁、もも缶	牛乳.簡単チーズケーキ
9	金	ごはん、鶏肉のごまから揚げ、チンゲン菜の中華あえ、小松菜となめこのみそ汁、すいか	牛乳.五平餅
10	土	ごはん、豆腐の五目焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、豚肉ともやしのみそ汁	牛乳.どら焼き
11	日	<山の日>	
12	月	<振替休日>	
13	火	プルコギ丼、いんげんのごまマヨネーズあえ、コーンとわかめのスープ、もも缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン
14	水	肉みそうどん、さつまいものサラダ、パイン缶	牛乳.鮭チーズおにぎり
15	木	カレー風味のトマトライス、豆腐と卵のスープ、バナナ	牛乳.ココアケーキ
16	金	ごはん、なすとピーマンのみそ炒め、白菜ののりあえ、そうめん汁、みかん缶	牛乳.蒸しまんじゅう
17	土	鮭の香り丼、炒り豆腐、キャベツとえのきのみそ汁、もも缶	牛乳.いちごジャム蒸しパン
18	日		
19	月	ごはん、さばのカレー焼き、キャベツとちくわのあえもの、かぼちゃとごぼうのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.韓国おやき
20	火	ごはん、ポークチャップ、じゃがいもとピーマンのきんぴら、キャベツと青菜のみそ汁、パイン缶	牛乳.煮豆蒸しパン
21	水	チャーハン、バンバンジー、わんたんスープ、バナナ	牛乳.豆乳ババロア.ビスケット
22	木	ジャムパン、鶏肉と大豆のケチャップ煮、ゆで野菜サラダ、フルーツミックス	牛乳.菜飯ごまおにぎり
23	金	ごはん、厚揚げとじゃがいものそぼろ煮、はるさめの酢のもの、大根ともやしのみそ汁、もも缶	牛乳.お好み焼き
24	土	てり焼き野菜丼、トマトのツナあえ、豆腐とえんどうのみそ汁、バナナ	牛乳.揚げいも
25	日		
26	月	ごはん、白身魚のフリッター、きゅうりと炒り卵のサラダ、大根と厚揚げのみそ汁、パイン缶	豆乳ココア.カルピスゼリー
27	火	ごはん、豚肉炒め、かぼちゃのごまマヨネーズ、豆腐としめじのみそ汁、みかん缶	牛乳.じゃがいもチーズお焼き
28	水	ごはん、マーボー豆腐、もやしとわかめ中華あえ、じゃがいもとのりのスープ	牛乳.豆乳カスタードクレープ
29	木	わかめごはん、納豆ボール、チーズおかかあえ、豆腐と切干大根のみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.2色かんでん.塩せんべい
30	金	～収穫祭～ みんなでカレーを作りましょう♪	牛乳.クラッカーサンド
31	土	ごはん、凍り豆腐のふわふわ煮、キャベツのマヨネーズあえ、豚ひきとなすのみそ汁、オレンジ	牛乳.きな粉おはぎ



食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、食べることのスタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、子どもの食べる力を育てましょう。



★五感をフル活用

1・食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

★視覚_目で見る

子どもは初めて見る食べものを避ける傾向があります(新奇性恐怖)。でも食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができます。「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

★嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てごはん」の香りは、子どもの安心感につながります。

★触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさ、食感にすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には、「味」と決めつけず、大きさを変えたり、つぶしたりすることで食べられることが多くあります。

★聴覚_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事の大人の声掛けも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切です。

★味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦み」は敬遠しがち、小さな頃から、酸味と苦みにも少しずつ繰り返し食べて慣れることが大切です。

2・普段の生活でも「食材」を意識する

生活の中で「食材と料理」を意識しましょう。子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的。食材を身近に感じることで、食べる意欲がアップし、「おいしさ」を味わうことができます。



