

2月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	木	牛乳 クラッカー	白飯・いも煮・菜の花のおかか和え・焼きししゃも・果物	牛乳 甘辛団子 ☆
2	金	牛乳 おかき	白飯・豚肉の生姜焼き・さつま芋のきな粉サラダ・白菜スープ	牛乳 節分ポーロ
3	土	牛乳 ビスケット	きのこスパゲティー・果物	牛乳 せんべい
4	日			
5	月	牛乳 クッキー	しらすご飯・高野豆腐の卵とじ・彩野菜のゴマ和え・納豆	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ☆
6	火	牛乳 せんべい	鬼の子ランチ・鶏肉のから揚げ・黄ニラのすまし汁・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
7	水	牛乳 カステラ	白飯・魚のタルタル焼き・ゴマ塩サラダ・粉ふき芋	牛乳 ホットドッグ ☆
8	木	牛乳 クラッカー	白飯・豚汁・野菜のツナサラダ・果物	牛乳 あんこパイ ☆
9	金	牛乳 ビスケット	白飯・鶏肉の照り焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁・果物	牛乳 お好み焼き ☆
10	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	牛乳 おかき
11	日			
12	月			
13	火	牛乳 せんべい	ドライカレー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 アップルポテト ☆
14	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚のかば焼き・柚子の香りและ・豆乳汁	牛乳 スネーキパン
15	木	牛乳 クラッカー	梅ご飯・さつま汁・和風サラダ・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 チーズケーキ ☆
16	金	牛乳 焼き芋	白飯・揚げ餃子・華風和え・もずくスープ・ミニゼリー	牛乳 せんべい
17	土	牛乳 おかき	親子丼・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 クッキー
18	日			
19	月	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉と大根の中華煮・ジャーマンポテト・果物	牛乳 かるかん ☆
20	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・豆乳ミートグラタン・白菜のゴマ和え きのこ野菜のスープ	牛乳 ベーコンスコーン ☆
21	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚のレモン風味焼き・ひじきの炒め煮 具たくさんみそ汁・果物	牛乳 ぜんざい ☆
22	木	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉の中華風照り煮・春雨サラダ・にら玉汁・果物	牛乳 カレンズサブレ ☆
23	金			
24	土	牛乳 クッキー	クリームスパゲティー・果物	牛乳 クラッカー
25	日			
26	月	牛乳 おかき	白飯・八宝菜・グリーンポテト・シュウマイ・果物	牛乳 おにぎり ☆
27	火	牛乳 ビスケット	白飯・魚のちゃんちゃん焼き・金時煮豆・けんちん汁・果物	牛乳 ツナコーントースト ☆
28	水	牛乳 カステラ	白飯・鶏肉のカレーじょう油焼き・スパゲティーソテー さつま芋の甘煮	牛乳 アーモンドクッキー ☆
29	木	牛乳 クラッカー	白飯・かき揚げ・キャベツとワカメの酢の物 お麩のみそ汁・ミニゼリー	牛乳 小魚 クッキー

☆印は手作りおやつです。

子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

●好き嫌が多い

子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。



●食事に時間がかかる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間がかかる子。また、途中で遊んだり、おしゃべりすることが楽しくなってしまうこともあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。



●口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができずに口から出してしまうことがあります。また、ネチョッとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。

●突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分で食べられるようになると、「手で食べたい」といった自己主張がでできます。自分がこうやって食べたいという思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ!」となり、その後も食事が思うように進まなくなってしまうことも。そんな時には、一旦食卓から離れることも得策です。引っ張れば引っ張るほど、お互い感情的になってしまいます。子どもの気持ちが落ち着くまで、おおらかな気持ちで見守りましょう。

●小食で栄養不足が心配

主食・主菜・副菜を揃えて食べることを心がけましょう。そして、たとえ特定のもの(野菜など)が食べられなかったとしても、「次の食事で摂ろう!」といったように、1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配し過ぎることなく食事を楽しみましょう。そして、もしも気になることがあったら、1人で悩まず、近くの小児科医に相談をしましょう。

