

1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	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	日						
2	月						
3	火						
4	水	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			お茶 せんべい
5	木	牛乳 クラッカー	ビーフシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ブロッコリーの わか和え	牛乳 昆布 ビスケット
6	金	牛乳 クッキー	豚汁・焼きししゃも・白菜のごま和え・果物		ご飯		牛乳 チーズ おかき
7	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん・果物	×			牛乳 せんべい
8	日						
9	月						
10	火	牛乳 クッキー	七草がゆランチデー	×			牛乳 ツナサンド ☆
11	水	牛乳 ビスケット	切り干し大根入り卵焼き・ひじきの炒め煮・すまし汁		ご飯	果物	お茶 ぜんざい ☆
12	木	牛乳 おかき	ちくわの磯辺揚げ・白和え・かき玉汁・果物		ご飯	ブロッコリー 塩ゆで	牛乳 チーズ蒸しパン ☆
13	金	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐・ナムル風・果物		ご飯	ししゃも 味醂干し	牛乳 カステラ
14	土	牛乳 ビスケット	副食付弁当	○			牛乳 味つきパン
15	日						
16	月	牛乳 クッキー	カレーシチュー・パインサラダ ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	ミニ ゼリー	牛乳 チーズ クッキー
17	火	牛乳 おかき	カレイのムニエル・五目と和え・味噌汁		ご飯	果物	牛乳 スノーボール ☆
18	水	牛乳 ジャムサンド	のっぺい汁・青菜の炒り卵・納豆・果物		ご飯		牛乳 小魚 おかき
19	木	牛乳 ビスケット	かきあげ・キャベツとわかめの酢の物・果物		ご飯	すまし汁	牛乳 マフィン ☆
20	金	牛乳 クラッカー	牛肉の野菜炒め・マッシュポテト・白菜の和え物		ご飯	果物	牛乳 もちもちチーズパン☆
21	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×			牛乳 せんべい
22	日						
23	月	牛乳 おかき	豆腐とツナのハンバーグ・マカロニソテー グリーンポテト・果物		ご飯	玉ねぎ スープ	お茶 おでん ☆
24	火	牛乳 カステラ	魚のゆず味噌かけ・れんこんのきんぴら・白菜スープ 果物		ご飯	手作り ふりかけ	牛乳 昆布 クッキー
25	水	牛乳 ビスケット	八宝菜・春雨とほうれん草の炒め物・果物		ご飯		牛乳 お好み焼き ☆
26	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のケチャップ和え・千草和え・豆乳汁		ご飯	果物	牛乳 ジャムロール
27	金	牛乳 クッキー	すき焼き風煮・カリフラワーの甘酢和え・果物		ひじき ご飯	レバーの 照り煮	牛乳 きんとん ☆
28	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
29	日						
30	月	牛乳 せんべい	はんぺんはさみ焼き・マカロニサラダ・かぶスープ		ご飯	ミニ ゼリー	牛乳 スイートポテト ☆
31	火	牛乳 クラッカー	大豆の五目煮・れんこんのツナ炒め・果物		ご飯	青菜の ごま和え	牛乳 せんべい

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

食べることは楽しいこと！ 親子で食育をすすめましょう

近年、食育の大切がいわれていますが、基本は毎日の食事です。子どもと一緒に食卓を囲んで、食から得られる大切なものを育てていきましょう。

子どもをひとりぼっち(または子どもだけ)に させていませんか？

食事時間に家族がそろわないケースが増えていきます。子どもだけの食事はいろいろな問題点がでてきてしまいがちです。

子どもだけの食事の問題点

- ▲ 食事のマナーが身につかない
- ▲ 好きなものだけを食べて、嫌いなものを残すなど、栄養のバランスが悪くなる
- ▲ 食べすぎたり、逆に食べなかったりなど、食事量がばらばらになりやすい

みんな一緒に食べる大切さ

- ① 食事のマナーが身につく
- ② 栄養のバランスがとれる
- ③ 食欲が増す
- ④ 家族間のコミュニケーションが増す

孤食がすすんでしまうと・・・

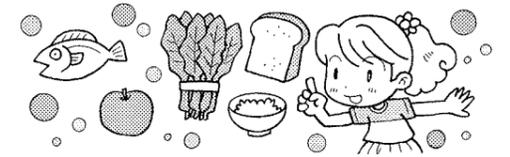
ひとりで食べることのほうが、自分にとって心地よい状態になり、人と一緒に食事をとることができないケースもあらわれてきます。幼児期からみんなで一緒に食事をする楽しさを経験させるようにしましょう。
普段なかなか家族がそろって食事できない場合は、週に1度でもみんなで食べる努力をしましょう。



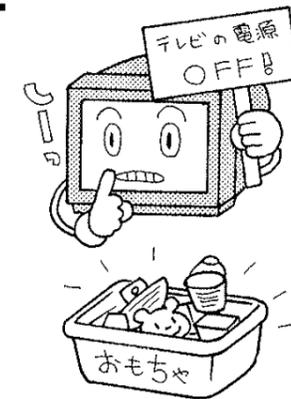
毎日の小さなことから食育を！

食育といっても、大げさに考えずに、身近なことを無理なく行っていきましょう。ここでは、家庭で実践できることをあげてみましたので、参考にしてみてください。

- ① 毎日の食事をしっかり食べましょう
- ② 食事が楽しい時間になるようにしましょう
- ③ 積極的に子どもにお手伝いをさせましょう
- ④ 買い物などで、野菜や魚などの実物をみせましょう
- ⑤ 旬の食べ物や行事食・郷土食などを大切にしましょう



食事環境をととのえましょう



食事中にテレビやおもちゃが気になって、食べることに集中できない場合があります。食事の前には、テレビを消したりおもちゃを片付けるなど、遊びと食事の区切りをしっかりとつけるようにしましょう。また、おやつの食べすぎなどで、空腹でない場合も子どもは食事に集中できません。食事前には“お腹がすいている”状態にするようにしましょう。
また、食事の時の楽しい雰囲気や会話も大切な要素のひとつです。

もちもちチーズパン

【材料】約20個分

- ・白玉粉……………130g
- ・塩……………少々
- ・粉チーズ……………40g
- ・砂糖……………大さじ1
- ・牛乳……………150g
- ・サラダ油……………大さじ1

【作り方】

- ① 白玉粉・粉チーズ・砂糖を混ぜておく。
- ② ①に牛乳を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ さらにサラダ油を加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく練る。
- ④ ピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- ⑤ 鉄板にオープンシートを敷き、④を並べ170度で約10分オープンで焼く。

1がつたべものクイズ？

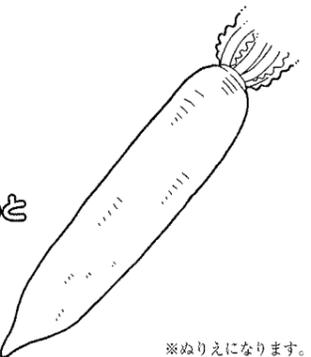
(もんだい) かゆまで まっしるな ぶとくて
なかい やさい なーに？

(こたえ) だいこん

なまで たべる サラダや

くつぐつ なる おでんに すると

おいしい ぶゆの やさいだよ。



※ぬりえになります。