

1月給食献立表

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 10時のおやつ | 3未・3上児屋食献立 | 主食 | 3歳未満 児加算食 | 全員3時のおやつ |
|----|----|------------------|--|----|--------------|-------------------|
| 1 | 日 | | | | | |
| 2 | 月 | | | | | |
| 3 | 火 | | | | | |
| 4 | 水 | 牛乳 ビスケット | 副食付弁当 | ○ | | 牛乳 せんべい |
| 5 | 木 | 牛乳 カステラ | 豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・さつま芋の甘煮 | | ご飯 | 牛乳 米粉のもちもちケーキ☆ |
| 6 | 金 | 牛乳 せんべい | 卵焼き・ひじきの炒め煮・青菜のおひたし・果物 | | ご飯 | お茶 七草がゆ ☆ |
| 7 | 土 | 牛乳 クッキー | カレーうどん・果物 | × | | 牛乳 せんべい |
| 8 | 日 | | | | | |
| 9 | 月 | | | | | |
| 10 | 火 | 牛乳 せんべい | 誕生日ランチデー（ひじきごはん・鶏肉の竜田揚げ・カニカマサラダ・すまし汁・果物） | × | | 牛乳 小魚 クッキー |
| 11 | 水 | 牛乳 クッキー | ブリの照り焼き・黒豆・七福なます・味噌汁・果物 | | ご飯 | 牛乳 ジャムサンド ☆ |
| 12 | 木 | 牛乳 クラッカー | ポークビーンズ・花野菜のサラダ・果物 | | ご飯 | 牛乳 チーズ おかき |
| 13 | 金 | 牛乳 豆もち | がんもどきのそぼろ煮・青菜のおかかあえ・果物 | | しらす ご飯 | 牛乳 アップルポテト ☆ |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスケット | 味噌ラーメン・果物 | × | | 牛乳 せんべい |
| 15 | 日 | | | | | |
| 16 | 月 | 牛乳 クラッカー | クリームシチュー・コールスローサラダ・果物 | | ご飯 | 牛乳 ビタミンクッキー☆ |
| 17 | 火 | 牛乳 ジャムパン | 魚のバーベキュー風・春雨サラダ・果物 | | ご飯 | 牛乳 チーズ せんべい |
| 18 | 水 | 牛乳 クッキー | 高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物・果物 | | ご飯 | 牛乳 おふラスク ☆ |
| 19 | 木 | 牛乳 せんべい | マーボー豆腐・ナムル・果物 | | ご飯 | 牛乳 クッキー |
| 20 | 金 | 牛乳 クラッカー | 筑前煮・青菜のしらす和え・果物 | | ご飯 | 牛乳 マフィン ☆ |
| 21 | 土 | 牛乳 せんべい | 肉うどん・果物 | × | | 牛乳 クラッカー |
| 22 | 日 | | | | | |
| 23 | 月 | 牛乳 ビスケット | カレーシチュー・フレンチサラダ・ゆで卵 | | ご飯 | 牛乳 せんべい |
| 24 | 火 | 牛乳 バナナ | 豆乳汁・焼きししゃも・キャベツの甘酢和え・果物 | | わかめ ご飯 | 牛乳 スノーボール ☆ |
| 25 | 水 | 牛乳 せんべい | 魚のゆず味噌かけ・五目とえ・ミニトマト | | ご飯 | 牛乳 バナナケーキ ☆ |
| 26 | 木 | 牛乳 クッキー | 豚肉のマーマレード炒め・切り干し大根のサラダ・野菜スープ | | ご飯 | 牛乳 もちもちチーズパン☆ |
| 27 | 金 | 牛乳 ビスケット | ちくわの磯辺揚げ・野菜のごま和え・豆腐スープ・納豆・果物 | | ご飯 | 牛乳 せんべい |
| 28 | 土 | 牛乳 せんべい | ミートソーススパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物 | × | | 牛乳 クッキー |
| 29 | 日 | | | | | |
| 30 | 月 | 牛乳 クッキー | 鶏肉の甘辛煮・ばんさんすう・果物 | | ご飯 | 牛乳 マヨネーズパン ☆ |
| 31 | 火 | 牛乳 ジャムパン | 肉じゃが・焼きししゃも・青菜のおひたし・果物 | | ご飯 | 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、食育の大切がいられていますが、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

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

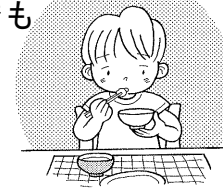
みんな一緒に食べる大切さ

- 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



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

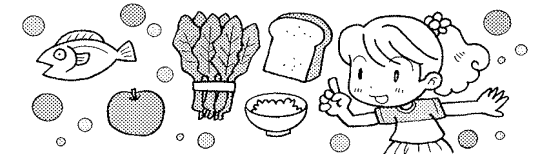
【作り方】

- 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 鉄板にオーブンシートを敷き、④を並べ170度で約10分オーブンで焼く。

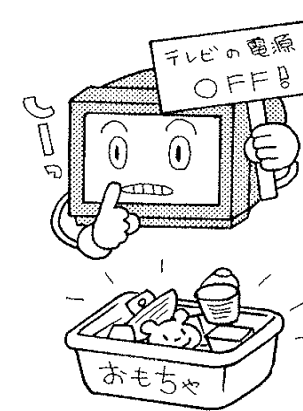
毎日の小さなことから食育を！

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。

1がつたべものクイズ？

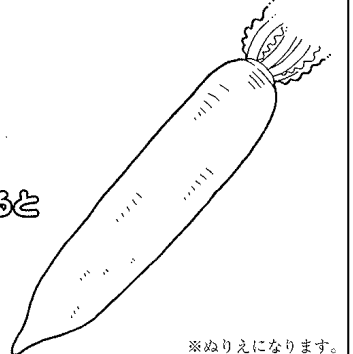
(もんだい) かわまで まっしるな ふとくて
ながい やさい なーに？

(こたえ) だいこん

なまで たべる サラダや

くっくつ にる 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。