

7 月 給 食 献 立 表

日	曜	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	水	牛乳 ビスケット	白飯・すき焼き風・きゅうりとわかめの酢の物・果物	牛乳 じゃこトースト ☆
2	木	牛乳 おやき	白飯・海鮮餃子・彩野菜の和え物・冬瓜スープ	牛乳 チーズ クッキー
3	金	牛乳 クラッカー	白飯・夏野菜の豆乳ミートグラタン・ゴマ塩サラダ コーンとウインナーのスープ・果物	牛乳 おふラスク ☆
4	土	牛乳 ビスケット	肉味噌うどん・果物	牛乳 せんべい
5	日			
6	月	牛乳 クッキー	白飯・肉じゃが・野菜のおかか和え・果物	牛乳 ハムサンド ☆
7	火	牛乳 カステラ	とうもろこしご飯・さばのごま揚げ・和風サラダ 天の川そうめん汁・セタゼリー	牛乳 小魚 おかき
8	水	牛乳 クラッカー	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁・果物	お茶 ヨーグルト ☆
9	木	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉の中華風照り煮・華風和え・にら玉汁・果物	牛乳 チーズケーキ ☆
10	金	牛乳 ビスケット	白飯・大豆の五目煮・じゃこ千切り野菜のサワー・果物	牛乳 ひやむぎ ☆
11	土	牛乳 クッキー	ナポリタンスパゲッティー・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
12	日			
13	月	牛乳 クラッカー	白飯・マーボーナス・ナムル・ししゃもの味噌干し・果物	お茶 梅おにぎり ☆
14	火	牛乳 ジャムパン	白飯・白身魚の南蛮漬け・おからの炒め煮・冬瓜の味噌汁・果物	牛乳 キラキラゼリー ☆
15	水	牛乳 おかき	白飯・豚肉の冷しゃぶ・千草和え・もずくスープ・果物	牛乳 バナナケーキ ☆
16	木	牛乳 ビスケット	白飯・ちくわの磯辺揚げ・拌三絲・粉ふき芋 トマトとねぎのスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ クラッカー
17	金	牛乳 クッキー	白飯・グリルチキン・かぼちゃのゴマドレッシング 手作りふりかけ・すまし汁・果物	牛乳 お好み焼き ☆
18	土	牛乳 せんべい	味噌ラーメン・果物	牛乳 おかき
19	日			
20	月			
21	火	牛乳 カステラ	白飯・豚肉のマリネ・スパゲッティソテー・かぼちゃの味噌汁 果物	牛乳 小倉パン ☆
22	水	牛乳 ビスケット	菜飯・白身魚のカレー醤油焼き・ごぼうのマヨサラダ・すまし汁 果物	牛乳 きな粉クッキー ☆
23	木	牛乳 せんべい	白飯・酢豚・中華サラダ・果物	牛乳 小魚 ビスケット
24	金	牛乳 クッキー	白飯・夏野菜のそぼろ煮・もずくの酢の物・焼きししゃも 果物	牛乳 おかず蒸しパン ☆
25	土	牛乳 クラッカー	塩焼きそば・きゅうりの磯和え・果物	牛乳 おかき
26	日			
27	月	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉の塩こうじ焼き・切り干し大根とちりめんの和え物 果物	牛乳 焼きビーフン ☆
28	火	牛乳 ジャムパン	白飯・ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物	牛乳 人参ゼリー ☆
29	水	牛乳 クラッカー	白飯・鮭の味噌マヨネーズ焼き・冬瓜サラダ・すまし汁・果物	お茶 フルーチェ ☆
30	木	牛乳 ビスケット	ドライカレー・コールスローサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 チーズ クッキー
31	金	牛乳 クッキー	白飯・豚肉と厚揚げの中華炒め・おじゃごとじゃこのおかか和え 手作りふりかけ・果物	牛乳 ゆでとうもろこし ☆

☆印は手作りおやつです。

子どもと食事づくりを楽しみましょう

小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考えること」から「食事の片付け」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

●食事づくりに参加するメリット

✓食への関心が高まります

子どもにとって「食事づくり」は、五感を刺激する魅力的な行為。料理を食べるまでのさまざまな体験を通して食への関心は自然に高まります。

✓苦手な食べ物が少なくなります

人は、苦手な食べ物でも、「繰り返し食べること」で、おいしいと感じるようになりますが、「繰り返し見ること」だけでも効果があります。目にする頻度が高いと、苦手な感情は自然にやわらぎます。いろいろな食材を見て、触れることで、いつの間にか好き嫌いなく、何でもおいしく食べることができるようになります。

✓子どもの自己効力感が高まります

自己効力感とは、「自分はできる！」という感覚です。小さな赤ちゃんが、周囲の大人に、「すごいね〜」と褒められた時に、自分で拍手することがあります。幼児期になると、課題をクリアした時の満足感はさらにアップ！子どもは、成功体験を積み重ねることで、さまざまなことに挑戦したり、がんばることができるようになります。食事づくりは、子どもが「やればできる！」の経験を積む絶好の機会です。

●お手伝いをはじめる年齢は？

お手伝いの開始時期は、子どもが食事づくりに関心を持った時が最適です。まずは、食事づくりをしている姿を見せるようにしましょう。そして関心を示したところで、お手伝いスタート！



●子どもにできるお手伝いは？

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることもあります。そこはグッと我慢。一緒に楽しみましょう。

炊飯器や電子レンジのボタンを押す



材料をビニール袋に入れて手でこねる



水を入れたボウルで、トマトのへたをとり洗う



納豆を箸で混ぜる



サラダの「レタス」や「のり」をちぎる



机をふき、お箸を並べる



卵の殻をむく



食器を運ぶ



(参考：アダムわんぱくだより)

