

平成24年

# 11月献立予定表



こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1) クリームパスタ アジサイがき じゃべつの醤油 フレンチ めまリスーフ 大豆かりんとう	2) ごはん 魚の石焼揚げ あらの煮物 法蓮草のえび和え みそ汁 ミルクすしもち	3) 文化の日 (休園)
5) ごはん 鶏肉の牛蒡煮 ごつま芋の天ぷら 法蓮草のごま和え みそ汁	6) 生芋ごはん さかしのえんどう煮 かんもどきと人命の 炊き合わせ みそ汁	7) 子どもパン カレーチュー ビーンズフレンチ 野菜ソテー	8) ほし組合箱(黒豚) <small>にゅう麺</small> 鮭の蒸し煮 小松菜と高野豆 腐の含め煮・フルーツ	9) ほし組合箱 ごはん 魚の梅みそ煮 里芋の煮ころがし 人命の金平 みそ汁	10) 五目焼き うどん フルーツ 牛乳
パンスティック	チーズビスケット	焼きいも	すいとん汁	きな粉団子	
12) 経路と西祝日導入 三色丼 南瓜の揚げ浸し 人参とじゃべつの ごま和え・みそ汁	13) ごはん 焼魚 牛蒡のいり煮 法蓮草のえび和え みそ汁	14) <small>ここに保健室です</small> ごはん <small>おまかせ</small> 揚げ出し豆腐 酢の物 野菜のおかひめ 豚汁	15) <small>大社中學生体験学習</small> ★ちゃんぽん麺 煮豆 カリッポポト 法蓮草の磯和え	16) <small>大社中學生</small> ごはん 魚の照り焼き 里芋と人命の含め煮 法蓮草のごま和え みそ汁	17) 給食研修会 フウカスタード パン 牛乳
法蓮草フッキー	バターシフォンケーキ	丸学芋	ラスク	ふかしいも	
19) ごはん おでん 野菜のごま和え フルーツ・みそ汁	20) 舞茸ごはん 魚のコンブスープ揚げ レタス・人命の煮物 里芋の蒸揚げ みそ汁	21) 子どもパン ハンバーグ・レタス マカロニサラダ ブロッコリー・ミモザ 野菜スープ	22) <small>ほし組合箱</small> 弁当 デザート	23) <small>ほし組合箱</small> 勤労感謝 の日 (休園)	24) 親子丼 フルーツ 牛乳
焼きいも	スイートパンフロン	ラッポおにぎり			
26) ごはん 八宝菜 里芋の煮物 フルーツ 豆腐の中華スープ きな粉サンド	27) ごはん 魚の生煮煮 昆布と人命の煮物 法蓮草の石焼和え みそ汁	28) ごはん 麻婆豆腐 じゃが芋のごま煮 中華和え すまし汁 おさつ春巻	29) <small>くどんち子定</small> 肉うどん ごつま芋の蒸揚げ お浸し フルーツ せむぎい	30) <small>わかめ</small> ごはん 魚のかりん皮 切り干し大根の酢 の物・みそ汁 野菜のかき揚げ 焼きいも	

★今月のリクエスト  
高橋里緒さん  
ラーメン  
お楽しみにお待ち下さい!!

※都合により献立・おやつに変更があります

ありがとうございました  
果・給食に使わせて頂きました

## 偏食の定義

偏食の本当の意味は、好き嫌いがあるのは普通のことであるが、それが人並はずれて極端に食べられる食品が限定されるときに偏食と言う。例えば、野菜がほとんど食べられないとか、パンだけしか食べられないなどの場合である

これは、乳幼児期に体験する食品の種類が単調であったため、いろいろな食品、または特定の食品を学習するチャンスが少なく、適応ができていなかったことが原因である。食品を好んで食べられるようになるのは、言葉の発達などと同じように、学習発達現象なので、その後の機能発達や学習効果で本末食べ物、動物植物の生命を食べるわけなので、季節によって食べるものが変わっていき、また同季節内の同一食材でもその日ごとの調理や味付けによって微妙に変化が生じるために、食べるたびに異なる変化の連続となります

調理をしなくても食べられる加工食品や半加工食品は、味も感触も形態も商品として画一的であることが要求されます。既製の食品からは、素材食品を調理して得られるような微妙な刺激の変化は得られません

いろいろな食品をおいしく食べられるようになるための嗜好の発達には、この微妙な変化の連続が不可欠です。子どもが食べものを食べてみようとする意欲と好奇心は、食卓を囲んで一緒に食べる大人のおまをすることから始まります

つまり偏食にさせない為には、子どもに食べさせるものを日々調理すること、それを食べる時には食卓を囲んで互いにおいさを共に味わい受けとめあうという、人間が幾世代にもわたって営々と行ってきたことが欠かせないことなのです

食べものの複雑なおいさを評価する力は、生まれつき備わっているものではなく、固定されているものでもありません。嗜好は発達現象なのです。離乳期以降の多種類、多様な食品摂取が嗜好の発達によって大きく影響します。好きな物を、好きなだけ食べるというような体験ではなく、繰り返し食べることで、その食べものをおいしい、快いと受けとめるようになります。子どもにとって最も不快感を持つ食事は、食べ物の強制です。子どもの脳は知的に未発達であり周囲の大人の笑顔ややさしい言葉かけほど快楽の情緒となって満足感が生れ、食事が楽しく、おいしいものによって変わっていきます