

平成25年



1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) 元旦 | 2) お | 3) 正月 | 4) 休み | 5) 保育始の フレンチトースト パン フルーツ 牛乳 |
| 7) 七草粥 ごはん 筑前煮 里芋の空揚げ 青菜の磯和えみそ汁 すいとん汁 | 8) ごはん 魚の生姜煮 黒豆 冬瓜の煮物 みそ汁 カップケーキ | 9) 子どもパン ★(ドックサント) 手羽先とパインの煮込 フライドポテトサラダ フルーツ ポトフ フッキー | 10) にゅう麺 豆腐田楽 ごま芋サラダ フルーツ 里芋ごはん | 11) ごはん 魚の照り焼き 野菜のかき揚げ 煮浸 豆乳入りみそ汁 焼芋 | 12) そぼろ丼 みそ汁 牛乳 |
| 14) 成人の日 (休園) | 15) ごはん 蓮根団子 ぎゅうぶ・酢の物 人参と里芋の合煮 白菜と春雨の中華スープ 大芋いも | 16) 年長: ヲククク・ミンク 弁当 | 17) 施設開放日 切り干し大根ごはん 魚の塩焼き 納豆サラダ ごま芋の空揚げ みそ汁 ぜんざい | 18) 年長: 紙すき ごはん 豚肉の生姜焼き ★(大光肉) ごま芋の甘煮 お浸し・みそ汁 ドライフルーツ入りケーキ | 19) 煮込み ラーメン フルーツ 牛乳 |
| 21) ごはん 高野豆腐の甘酢炒 大根と牛蒡の煮物 ごま和え 鶏肉と春雨の中華スープ ごま芋のチーズサント | 22) ごはん 鮭と野菜の香煎 高菜の煮浸し 里芋の空揚げ 粕汁 人参ビスケット | 23) ごはん おまん 白和え フルーツ カレー蒸レパン | 24) ★肉うどん 五目大豆 青菜のごま和え フルーツ ラップおにぎり | 25) ごはん 魚のかばらむし 里芋と人参の合煮 ぎゅうぶとわかめ物 お浸し・みそ汁 あらね | 26) 中華丼 フルーツ 牛乳 |
| 28) ごはん 豆腐とツナのハンバーグ風 ぎゅうぶ いじきの炒め煮 ごま和え・豚汁 パンポテینگ | 29) ごはん 鶏肉と大根のうま煮 白燕の酢物 野菜の磯和え 鮭の船場汁 抹茶と小豆のソフト | 30) 子どもパン 魚のチーズ風味 焼じゃがいも 野菜サラダ スープ ラップおにぎり | 31) 五日ラーメン 煮・奴 切り干し大根の酢の物 野菜の煮浸し 焼きいも | ★今月のリクエストメニュー 平成25年の年明けの誕生月は3名 ・糸賀太郎さん ドックサント ・河井由依さん 豚肉の焼肉 ・磯谷煌生さん 肉うどん おたのしみに!! | |

※ 都合により、献立・おやつに変更があります

迎春 今年も健康ですごしましょう

子どもは「食」を通して心をほぐし、鍛える

子どもにとって、幼い時期からよい食生活を送ることは、その子の成長や健康を保障します。同時に温かな食卓は体の栄養とともに作り手の愛情を通し、温かい心を育てます。母の胸に抱かれ、安心しておっぱいを飲んでいたら、指さしたところにあるもの、冷たいもの、熱いもの、味の異なるものを受け入れていく過程は、心を育てて他者を受け入れ、社会的存在に育っていく心の成長につながります。食は心を育て、心を鍛えるのです。本来子どもは食が大好きです。食べているときの子どもは、安心して笑顔があふれます。ただ食生活が大切と感じる心は、親も子どもも少なくなっているのが現状です。

人類は長きにわたり、飢えと渇きを重ねてきました。かつて日本も、食生活に必要だった時代がありました。ところが今は飽食の時代。食べ物があふれています。家の冷蔵庫はもろろん、自動販売機にコンビニ、ファストフード店。菜のお金を持ち出し、買い食いをする子、夜、寝帰りにコンビニの前で「すり込み」スタック菓子をほお張る子どもに。

食事はごほうびや喜ぶの存在から「食べてくれる? おりょうだから」「これを食べたらデザートね」など、ある種おまんして食べる存在へと変わっている子供も少なくありません。

最近では、ママの現場で「アレルギーがあるので、無理矢理...」「不登校に悩んでいるので、偏食についてしつこく言わないで下さい」とのクレームが特に学校で多く聞かれています。アレルギーで命にかかわる場合はもちろん別ですが、作り手への配慮や感謝が感じられず、自己中心主義に陥っている可能性が多いようです。食べ物や食事があつたりにとれることは、他者や大事にして社会に貢献する機会が少なくありません。

いまは子ども自身も消費者。だからこそ、自分の手と足を使い、畑仕事をする体験をする。裏切りや連れだて、料理をいっしょに作る。自分の作ったものを他人がおいしいと食べてくれる喜びを知ると、食べ物への思いやりと感謝の思いが湧いてきます。心の基礎工事のためにも、おいしく感謝して食べる心をほぐし鍛えることが大切だと

岡崎 順子 予防医学 心理学
メタルヘルスカウンセラー
～食の心理サポート～

★おたのしみに!!