

令和 4 年



# 6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
<p><b>★リクエストメニュー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>石巻 広樹さん (たこ焼き)</li> <li>岡垣 和虎さん (鶏のから揚げ)</li> </ul> <p>今月は2名がもちをいただきます。お楽しみに。</p>		<p>1) ごはん 豆腐キャンoodle かぼちゃの煮物 石巻 和え おせじ いちごクッキー</p>	<p>2) ごはん 手羽元のさばり煮 米粉ふき芋 塩昆布とじらすのサラダ おせじ 肴のりごまおにぎり</p>	<p>3) えんどうごはん 魚の利久焼き 切り干しの煮物 ごま和え おせじ 大学芋</p>	<p>4) おにぎり のんごい汁</p>
<p>6) ごはん 豚肉のおせじ焼き おからの豆乳煮 酢の物 おせじ ごま焼きおにぎり</p>	<p>7) 弁当 </p>	<p>8) ごはん 八宝菜 さつま芋のから揚げ 中華スープ ゆかりおにぎり</p>	<p>9) ★たこ焼き(年長見) わかめごはん 豆腐のさばりあんかけ じゃが芋の煮物 ごま和え、おせじ 豆乳プリン</p>	<p>10) ごはん 魚の梅おせじ 切り干しのソース炒め おかわ和え おせじ きな粉団子</p>	<p>11) おにぎり 豚汁</p>
<p>13) ごはん 豚しゃもサラダ 焼きじゃが 五色和え おせじ ママの子ごはん</p>	<p>14) ごはん 干物 ビーンズサラダ しらあ和え おせじ ポテトドーナツ</p>	<p>15) ごはん ★鶏のから揚げトト かぼちゃの煮物 元気サラダ おせじ とうもろこし</p>	<p>16) ごはん 高野豆腐と人参の煮物 塩肉じゃが 石巻和え おせじ 黒ごまゼンバシ</p>	<p>17) ごはん 飛び魚のフライ、ラス 切り干しの煮物 ゆかり和え おせじ おせじ焼きおにぎり</p>	<p>18) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です</p>
<p>20) ごはん 鶏の梅しほハンバーグ じゃが芋のスーパ煮 ごま和え おせじ オレンジゼリー</p>	<p>21) ごはん 魚のタンドリー おからの炒り煮 あらめの中華和え おせじ わかめおにぎり</p>	<p>22) ごはん 肉豆腐 じゃが芋のカレー煮 納豆和え おせじ 米粉パンケーキ</p>	<p>23) ごはん 煮魚 キャベツのおせじ炒め ぼん三和え おせじ 糸昆布おにぎり</p>	<p>24) 年長見 焼きそば ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃの含め煮 キャベツときりの中華炒め おせじ 笹巻き</p>	<p>25) おにぎり のんごい汁</p>
<p>27) ごはん 麻婆 高野豆腐 あらめの煮物 切り干しのごま和え 中華スープ ツチ生巻おにぎり</p>	<p>28) ごはん 魚のしんじく焼き ポテトサラダ おかわ和え おせじ マカロニのあべがめ</p>	<p>29) ごはん 豚肉のトト煮 かぼちゃの糸昆布煮 きゅうりのゆかり和え おせじ フライドポテト</p>	<p>30) 冷やしうどん 大豆の煮物 野菜の二つおせじ フルーツ 梅じらすおにぎり</p>		

※ 都合により献立を変更する場合があります。おやつに牛乳がつきます。

食についての悩みは多かれ少なかれ どのご家庭にもあると思います。今月は「子どもの食事の悩み、こんな時どうしたらいいの？」ということで、改善策をご紹介したいと思っています。食べることに関しては、口の中の機能、食べる量、好き嫌いなど個人差があります。また、食欲もその日の体調、環境、調理方法などにより日々違います。一番は楽しく食べることを目指すことが大切ですね。

Q. 野菜などの好き嫌い、どうすれば食べられますか？  
A. 野菜には青臭さや、苦味もあるうえに、噛みにくい食材もあるので、子どもにとって食べにくい食べ物の一つです。また、大人も好き嫌いがあのように、子どもも好き嫌いがあるのは当然です。しかし、子どもの身体にとって、必要な栄養素もたくさん含まれていますので、少しずつでも食べられるようにしたいものですね。昔年子どもの時も、食卓に出してあげた家族がおいしそうに食べていると、一緒に食べて食べることにあります。また、お皿に少しづつ盛ってあげ、食べられた感を与えてあげると、様々な食材、量も食べられるようになります。また、自ら食べたくなる雰囲気作り(一緒に買い物に行ったり、料理をする、味見のお手伝いなど)をいっしょにしてくださいね。

Q. 食事時間にバタバタして座って食べません

A. 食事の前に おやつやジュースを食べたり、食んばかりだと、お腹がいっぱいで、バタバタ動き回ってしまいます。また、食べることに集中できる環境を整えることも大切です。

《集中できる環境で》

- ・テレビは消す
- ・おもちゃはしまうなど

子どもの集中力は15分程度しか続かないと言われているので、30分くらいを目安にごちそうさまを。

大人の気を引こうとしている場合があるので、

怒らずに、ゆったりとした気持ちで対応し、

追いかけてみて、食べさせることはしないで