

令和5年 10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
2) ごはん 鶏のから揚げ、キャベツ 粉ふき芋 ごま和え みそ汁 黒糖、レモン	3) ごはん 魚の梅みそ煮 かぼちのしほ煮 元氣サラダ みそ汁 里芋おにぎり	4) ごはん ハ宝菜 里芋のから揚げ 中華スープ 栗・梨	5) ごはん ケリコンカーン さつまいもの甘煮 しらす和え みそ汁 ごま塩おにぎり	6) 粟ごはん 塩魚 あらめの煮物 酢の物 すまし汁 大学芋	7) おにぎり 豚汁
9) スポーツの日	10) ごはん チレカレイ おからの豆乳煮 キャベツの中華和え みそ汁 みそ焼きおにぎり	11) ★たこ焼き(年見) わかめごはん 豆腐の肉みそあんかけ じゃが芋の煮物、ごま和え みそ汁 豆乳くず、食酢	12) ごはん 豚肉のりんごソース焼き さつまいも長布煮物 おなか和え みそ汁 ちんすこう	13) ごはん 魚のすり身焼き とり孔のソース炒め 梅肉和え みそ汁 香のりごまおにぎり	14) 未着見 運動会
16) ごはん 夕羽元の梅干煮 金平ごぼう ピーマンサラダ みそ汁 焼き芋	17) ごはん 魚の(しほ)く焼き 大豆の煮物 野菜のごま和え みそ汁 わかめおにぎり	18) ごはん 豆腐キャンプ さつまいも甘煮 石巻和え みそ汁 マカロニのあべかわ	19) ごはん ★えびフライ(年見) 豚カツ、キャベツ とり孔の煮物 ごま和え、じみ汁 豆乳ソフト	20) ごはん 煮魚 塩肉じゃが おなか和え みそ汁 ツナ生巻おにぎり	21) 以上見 運動会
23) ごはん 厚揚げの中華炒め 里芋の煮物 ツナとごま和え みそ汁 さつまいもおにぎり	24) ごはん 魚のきのこあんかけ 焼きじゃが芋 赤肉豆サラダ みそ汁 高野豆腐のゴロゴロ揚げ	25) ごはん ★きょうざ あらめの煮物 野菜ナムル 中華スープ きょうざ	26) ごはん 鶏肉の照り焼き、ポテト さつまいものしほ煮 五色和え みそ汁 すいとん汁	27) ごはん 魚の菖蒲揚げ おからの火炒り煮 とり孔のごま酢和え みそ汁 炊き込みごはん	28) おにぎり の、ハロウィン汁
30) ごはん 午キンゴぼう じゃが芋のスー煮 とり孔のおかごま和え みそ汁 みたらし団子	31) 弁当 	★リクエストメニュー ・植野 未怜さん (たこ焼き) ・石巻 宝笑さん (えびフライ) ・桑本 水咲希さん (きょうざ) 今月は3名が6名を迎えます。お楽しみに!!			ありがとう ・さつまいも ・すたち 給食、おやつは使われ ました。ありがとう ございました。

※都合により前大に更改する場合があり、おやつに牛乳の代わりに...

先日、皇學館大学 教授 駒田 聡子氏「食を学ぶ力の基礎を培う」の講演を聴いてきましたので、一部ご紹介いたします。

- ★人が社会性を身につける、他者を思いやる気持ち育てるために、大事な時期が乳幼児見聞期である。
- ◆ 基本的な生活習慣 (食事・睡眠・清潔・排泄・着脱)
 - ★ 乳幼児見聞期に身につけたいと身につかずに育つ
- ◆ 味覚 (味が分かる、嗜好性が育つ)、噛む力の臨界期
 - ★ 味覚は5歳ごろまでに、噛む力は3歳ごろまでに育てたいと後で育てるのが難しい
- ★ 味覚の発達、噛む力を育てるには、離乳期以降
 - ・ さつまいも、南瓜、食材を食べる機会に恵まれ、
 - ・ いろいろな味 (甘・塩・旨・苦・酸) を味わうことが好き嫌い
 - ・ をなくし、噛む力を育てる。 → これらにより、「何で食べる子」に育つ。 → 個人差があり、無理強いはいけません
- ★ 「機械的に作られた食」は味覚発達を阻害する可能性がある (ハッピーフード、コンビニ食など)

- ◆ 「基本的信頼感」の獲得 (0~1歳) (心の安定につながる)
 - 獲得失敗は「不信」につながる
 - 他者を信頼する気持ちの育成には食を通じた関わりが必要。 → そのため、この時期の子とまに、関わる周囲の接し方がとても重要である
- ★ 空腹は我慢を育てる
 - 空腹だから、食事をまちどおしく感じる、何で食べる意味をさぐぐく。
 - したがって、子どもが「お腹が空く」環境が大切。
 - また、空腹を我慢する → 「我慢する」ことを覚える。
 - 好きなときに好きなように食べさせる → 全てが満たされたいと我慢できなくなる
 - ・ 降園後夕食までは空腹感を我慢させることも大切

食育実践の結果、成果は子どもが成長し、自立した生活を営むときに活かされます。と最後にお話されました。保育園と家庭が連携をとり、子ども達の将来につながることを考え、いこいこが大切ですね。