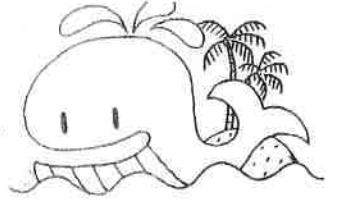


令和6年



8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
★リクエ ・多々知 佑亮さん ・西山 碧波さん ・中村 成志さん ・足立 昊祐さん ・雑賀 美鳳さん	★親子丼 (親子丼) (鶏のから揚げ) (水きりそば) (焼肉) (冷やしうどん)	★お楽しみ ・じゃが芋 ・玉葱 ・アスパラガス 給食に使用して頂戴 ありがとうございました	★川組川遊が冷育 ごはん 揚げ出し豆腐 かぼちのちほろ煮 かぼちの中華サラダ みそ汁 ちんすこう	2) ごはん 魚のトマトソースかつ 七ロマン春雨 ごま和え みそ汁 ごま塩おにぎり	3) おにぎり 散汁
5) ★親子丼(年見) ちほろ煮 切り干しの煮物 (ごま和え) みそ汁 梅セリー	6) ごはん 魚の梅みそ煮 ちんすこうの天ぷら 納豆和え みそ汁	7) ごはん 梅しそつくわ焼き じゃが芋のトマト煮 しらす和え みそ汁	8) ごはん ★鶏のから揚げトマト 焼きかぼち 元気サラダ みそ汁	9) ごはん ★オキキウ(年見) きょうざい あらめの煮物 野菜のナムル中華スープ 枝豆・トマト	10) おにぎり のっぺい汁
12) 振替休日	13) ツナ生巻おにぎり	14) 大学かぼち	15) ユーンおにぎり	16) 枝豆・トマト	17) 都合により 保育希望の方は お弁当が必要です
夏期特別休暇 お弁当が必要です。(保冷剤を入れてください。)					
19) ごはん 身羽元の梅酢煮 かぼちと糸こんにゃくの煮物 焼ピーマン みそ汁	20) ごはん タンツリー鮭 おからの豆乳煮 もやしとあらめのサラダ みそ汁	21) ごはん 厚揚げのごまみそ焼き 塩肉じゃが 切り干しの酢の物 みそ汁	22) ごはん トマトハリハリパン 揚げなす おかか和え みそ汁	23) ごはん 魚のオスターソース焼き 米粉いきり 野菜のごまみそ和え みそ汁	24) 石臼粉の為 保育希望の方は お弁当が必要です
25) ごはん ★焼肉(年見) 豚肉の生巻焼きトマト かぼちの煮物 おしりきり。みそ汁 豆乳フリン	26) ごはん 魚のハロハロ焼き ちんすこうの揚げ炒め 梅肉和え みそ汁	27) ★冷やしうどん 焼きじゃが芋 石巻和え	28) ごはん 4/1コンカン かぼちのから揚げ 野菜のナムル みそ汁	29) ごはん 魚のちほり照り焼き ホウトクサ 焼ピーマン みそ汁	30) おにぎり 豚汁
	みたらし団子	ゆかりのり巻き	マカロニのあべかわ	糸長布おにぎり	

★都合により献立を変更する場合があります。おやつは牛乳がらみます。

今月は、子どもの野菜嫌いを少なくするポイントについて、教育研究家の征矢里沙さんのお話を紹介いたします。

子どもの食事にまつわる親の悩みの多くは、「好き嫌い」特に「野菜嫌い」です。栄養の偏りは気になりますか？毎日ご飯嫌いでちゃんとうんちが出ていれば、野菜嫌いをすぐに克服させようとする必要はなく、無理に克服させようとしたら、親がイライラしていると、かえって食事自体が嫌いになってしまう場合もあります。(しかしながら、栄養バランスの面からして、色とりどり物が食べられるようにするのはいいですね。

子どもの野菜嫌いの原因は...

- ◎野菜に含まれる酸味や苦味は、食の経路が浅い子どもは、危険な味として認識する物。苦手な子どもは、
- ◎人は初めての物、未知の物を怖がったり、嫌がったりしますか？
小さい子どもは特にその傾向がある。
- ◎人一倍、敏感な感性を持っていて、「味覚」や「匂い」に敏感な子どももいる。
食べ物に対する「感覚」「感じ方」は、大人と子どもでも違い、子どもにおよぶ個人差が大きい。

好き嫌いを少なくするポイントは...

- ★無理やり食べさせない
食べられるようにも、怒られる安心感のある食事をしてあげるのが、食事を楽しく感じさせるために必要
- ★家族が楽しく食べる様子を見せる
家族が楽しそうに食べている姿を見れば、子どもも安心して自分も食べたいという気持ちになる。
- ★料理と一緒に調理する過程を見せる
料理をしている姿を見せてあげたり、一緒に料理を手伝ってもらって、食べたいという気持ちになる。火やコロンターで野菜が育つ様子を見せてあげると効果的
- ★調理方法や盛り付け方を変えてみる
子どもの味覚は日々成長している。匂いや見た目、苦手な子どもも、調理の工夫によって、食べられるようになることもある。

子どもの野菜嫌いは、味や匂いの経路を繰り返して、減らせることもあります。どんな料理でも、食べさせてあげることで、子どもと一緒に楽しむことが、おいしく食べられるものを増やしてあげられるといいですね。