

給食献立表

5

令和4年4月27日
ゆりかご保育園

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
2 (月)	肉うどん オレンジ 大根とキャウリの即席漬	シュガー パイ	19 (木)	筑前煮 ごまキャウリ パイン	そら豆と 果物
6 (金)	カレー パイン キャウリの即席漬	豆乳 くずもち	20 (金)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	チーズ ケーキ
7 (土)	八宝菜 オレンジ キャウリのゆがき和え	おかし	21 (土)	炒め豆腐 バナナ しらすと小松菜の和えもの	おかし
9 (月)	若鶏の中華風炒め 粉ふきもち オレンジ	かぼちの グラニュー	23 (月)	《自家弁当持参》	マフィン ケーキ
10 (火)	魚のマヨネズ焼 短冊サラダ かぼちの煮付 パイン	レタとグリン ケーキ	24 (火)	いなか煮 茹アスパラ 豆腐のすまし汁 バナナ	もちもち チヂミ
11 (水)	豚肉のソース煮 茹もやし ポテトサラダ オレンジ	フレンチ トースト	25 (水)	むじきのオムレツ 茹もやし スパゲッティ パイン	フルーツ 寒天
12 (木)	タンポポチキン 五目きんぴら もやし即席漬 バナナ	そうめん	26 (木)	魚の照焼 じゃがいもの煮付 冷拌三糸 オレンジ	フッキー
13 (金)	エビチリ 粉ふきもち 大根とキャウリの和風サラダ パイン	小松菜と チーズのサラダ	27 (金)	フィルコキ 塩もみキャウリ バナナ	おかし おにぎり
14 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	28 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
16 (月)	アスパラとベーコンのクリームパスタ スナックキャウリ オレンジ	ビーツのせ トースト	30 (月)	ささみのピカタ 和風サラダ にんじんの煮付 オレンジ	豆乳の ババロア
17 (火)	ハンバーグ にんじんの甘煮 エంతとオリーブの炒めもの バナナ	パイン 寒天	31 (火)	レバーチップス チーズポテト 中華風サラダ バナナ	納豆 カレー
18 (水)	焼魚 かぼちのそぼろ煮 ごま酢和え オレンジ	ヨーグルト入り ドーナツ			

暖かい日が増え、園庭から子どもたちの楽しく遊んでいる声が
たくさん聞こえてきます。

子どもたちの食べている様子を見ていると、「ごはんば、カリ」や、
「おかずば、カリ」と、ごはんとおかずを交互に食べていない事がよく
あります。

偏った食べ方をしていると、最後に苦手なものが残りがちで、
最後まで食事を楽しめなかったり、口の中が少し濃い目の
味つけのおかずを、白いごはんで調節できなくなり、味覚にも
影響してきます。保育園でも「順番ね」と声をかけていきます
ので、お家でも声をかけて下さいね。

味覚を育み、かむ力をつけよう

嫌いなものを作らないためには、乳幼児期に味覚の
情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、
おいしさを知ることと味覚は育まれます。
同時に、かむ力をつける事も大切です。よくかむと、た液が
たくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や肥満を
予防し、知能の発達にもつながります。

「モグモグ」「カミカミ」と言っても分からない子には、子ども自身の
手で奥歯を触らせて、「ここでカミカミするんだよ」と伝えたよ。
「かんだらどんな音がする?」「どんな味がしてきた?」と、自分が
しゃがむ事で感じる感覚を楽しみながら食事ができる
よう言葉かけしましょう。

栄養士 横山 知沙