

# 給食だより 3がっ

今月のテーマ 大きくなった体  
 今月の目標 大きくなった事の大切さを知る。

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	はくさいとにくだんごのスープ ぎぜんまめ	アーモンドクッキー	チーズ
2	土	ホットドッグ みかん		
4	月	♪誕生会♪ ちらしずし サラダ コーンフレークあげ すましじる いちご	カルピス・ひなあられ	ベジたべる
5	火	さかなのあんかけ きりぼしのにももの	ドーナツ	ヨーグルト
6	水	おでん ちゅうかサラダ	★ピザ	こんぶ・黒棒
7	木	さかなのホワイトソースかけ おかかあえ	アップルパイ	いりこ・ミニサラダ
8	金	ちくぜんに マカロニサラダ	りんかけ	カナッペ
9	土	パン くだもの		
11	月	ぶたにくとさといものいために あまずあえ	のむヨーグルト・バナナ	パンケーキ
12	火	遠足	おかし	いちご
13	水	チキンなんばん しおっぺ グラッセ	★さくらもち	いりこ・じゃがりこ
14	木	すりみのかきあげ ポテトサラダ	カミカミラスク	枝豆
15	金	しょうじんりょうり みそしる	あげもち	こんぶ・ミニサラダ
16	土	お別れパーベキュー		
18	月	ビーフシチュー いそあえ	きなこだんご	チーズトースト
19	火	さかなのかばやき カレーマヨサラダ	おこのみやき	りんご
20	水	春分の日		
21	木	マーボー豆腐 カミカミサラダ	フライドポテト	いりこ・ビスケット
22	金	はるまき かぼちゃサラダ はるさめスープ	ピーチケーキ	ふかしいも
23	土	ミートスパゲティ くだもの		
25	月	にくじゃが ナムル	チーズケーキ	コーンフレーク
26	火	さかなのピザやき ピーナッツあえ	カスタードクリームあえ	こんぶ・丸ぼうろ
27	水	ハンバーグ フレンチサラダ シチュー	ひじきおにぎり	いりこ・ウエハース
28	木	すいとんじる ゴママヨサラダ	ぜんざい	オレンジ
29	金	カツカレー ゆかりあえ	ココアむしパン	枝豆
30	土	卒園式		

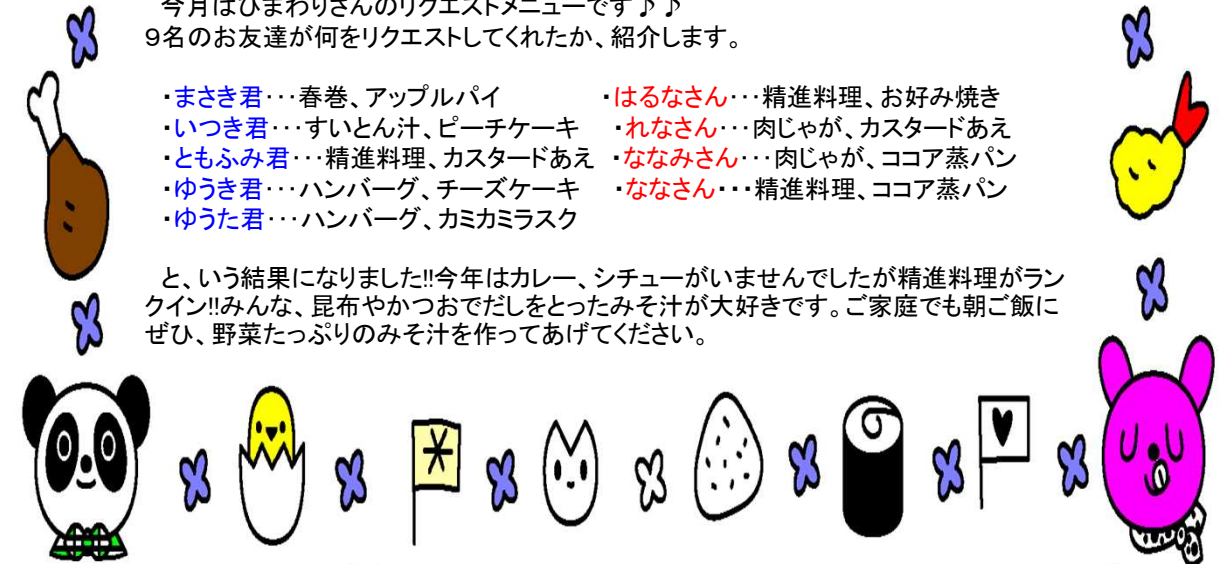
4日は誕生会なのでご飯はいりません。お箸と水筒は持たせてください。

## リクエストメニュー

今月はひまわりさんのリクエストメニューです♪♪  
 9名のお友達が何をリクエストしてくれたか、紹介します。

- ・まさき君…春巻、アップルパイ
- ・いつき君…すいとん汁、ピーチケーキ
- ・ともふみ君…精進料理、カスタードあえ
- ・ゆうき君…ハンバーグ、チーズケーキ
- ・ゆうた君…ハンバーグ、カミカミラスク
- ・はるなさん…精進料理、お好み焼き
- ・れなさん…肉じゃが、カスタードあえ
- ・ななみさん…肉じゃが、ココア蒸パン
- ・ななさん…精進料理、ココア蒸パン

と、いう結果になりました!!今年カレー、シチューがいませんでしたが精進料理がランクイン!!みんな、昆布やかつおでだしをとったみそ汁が大好きです。ご家庭でも朝ご飯にぜひ、野菜たっぷりのみそ汁を作ってあげてください。



たまには...  
**型抜きで**  
**おかずをくり抜く**なども...  
 例えばハムや卵、チーズを、型で抜くと、とてもゆかいで楽しいお弁当になり、子どもにも喜んで食べてもらえるかもしれません。「きょうのお弁当は、ウサギさんが入っているからね」と、ひと言子どもに言葉をかけて持たせることで、保護者の思いがより伝わるのではないのでしょうか?

月 日は  
**お弁当です**

### 偏食を予防するには??

幼児期の偏食は、自我の発達と関係があり、離乳期と4歳前後に起こりやすいと言われています。保育園では食べてる物も家庭では嫌いで食べないんです...なんて事もあるようです。次の事が解決になってくれるかもしれません!!

- ①**両親、家族が好き嫌いをしない**...「ママ(パパ)も嫌いな物頑張って食べるけん!!」と一緒に克服しましょう
- ②**食べやすくする為のひと工夫を心掛ける**...そのひと工夫が面倒だったりしますが、お子さんの為にぜひ!!
- ③**無理しいをしない**...食べないからと全く食べさせないではなく、一口頑張ろうね♪の声掛けをご家庭でも!!
- ④**食事をなごやかに楽しいものにする**...食事やクッキングは五感をフルにつかいます。笑顔で楽しい食事を家族そろってさせて下さい。



土曜日は、箸と水筒だけ持ってきて下さい。平成25年2月28日 城北アソカ保育園