

給食だより

今月のテーマ 感謝して食べる
 今月の目標 料理を作る人に感謝する
 料理を大切にしておぼさず食べる



平成25年10月31日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	金	シチュー なっとうあえ	かぼちゃゼリー	いりこ・白い風船
2	土	ミートスパゲティ くだもの		
4	月	振替休日		
5	火	こそでだんごじる くきわかめのつくだに	ピーチケーキ	フルーチェ
6	水	しろみさかなのすぶたふう みそマヨサラダ	ぎゅうにゅうもち	こんぶ・くろぼう
7	木	きのこハンバーグ きんぴら	だいがくいも	りんご
8	金	★遠足★	おかし	チーズ
9	土	ちゅうかどん くだもの		
11	月	こうやのたまごとし ごまあえ	フルーツヨーグルト	ふかしいも
12	火	さんまのかばやき すのもの たまごスープ	ひじきおにぎり	胡瓜スティック
13	水	しょうがやき いそあえ マセドアンサラダ	いりこのりんかけ・みかん	かきヨーグルト
14	木	やしししゃも きりぼしのにももの かぼちゃスープ	エッグトースト	えだまめ
15	金	しょうじんりょうり みそしる	いもぜんざい	トマト
16	土	おやこうどん くだもの		
18	月	なまあげとだいこんのみそに じゃこサラダ	いきなりだんご	バナナ
19	火	やきさんま おかかあえ わかめスープ	カスタードクリームあえ	チーズトースト
20	水	ポークピカタ ほうれんそうのソテー グラッセ	ちんすこう	おやき
21	木	♪誕生会♪チキンときのこのピラフ ハムカツ サラダ スープ	たんじょうびケーキ	いりこ・ビスコ
22	金	マーボー豆腐 ピーナッツあえ	ジャムサンド	えだまめ
23	土	勤労感謝の日		
25	月	いり豆腐 ナムル	オレンジトースト	こんぶ・ウエハース
26	火	さかなのにつけ かきたまじる	あまからだんご	卵焼き
27	水	クリームコーンに カミカミサラダ	スイートポテト	りんごヨーグルト
28	木	にくじゃが あまずあえ	おからドーナツ	コーンフレーク
29	金	さかなのホイルやき にびたし	タルト	あべかわ
30	土	パン くだもの		

ご家庭でこんな「こしょく」になっていませんか??

「孤食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」、...これらはすべてコショクと読みますがそれぞれ意味は異なります。
 数年前から家庭環境の変化により子供だけで食事をする「孤食」が問題視されるようになり、弊害として栄養面と精神発達面からの問題があり、食とのかかわりが大きいことが指摘されてきました。

家族で食卓を囲むということは、ただ食べるということだけでなく**コミュニケーションの場**であり**マナーを身に付ける場**でもあります。
 そして、子供たちにとっては**心を満たす場**でもあります。今日あった出来事や、食材の話など笑顔で楽しい食卓になっていただければいいと思います。

孤食
 家族が不在で1人で食べる
 こと

- ・好き嫌いを増やす
- ・栄養素の不足
- ・社会性、協調性がなく、

個食
 家族がそれぞれ好きなものを食べる

- ・好き嫌いを増やす
- ・栄養の偏り
- ・協調性がなく、わがままになりやすい

固食
 自分の好きな決まったものをしか食べない

- ・肥満、生活習慣病の原因
- ・キレやすい
- ・わがままになりやすい

小食
 いつも食欲がなく、食べる量が少ない

- ・栄養素の不足、偏り
- ・無気力

粉食
 粉製品を主食として好んで食べる

- ・カロリーが高い
- ・噛む力が弱い

濃食
 味の濃い物を好んで食べる

- ・塩分や糖分過多により、味覚が鈍感になる恐れ
- ・肥満、生活習慣病の原因



10月の誕生会のケーキのデコレーションをひまわりグループのころろさん、あいみさん、つよしくんにお手伝いしてもらいました♪♪
 満面の笑みでとっても楽しかったのでしょね(*^^*)
 来月はゆいさん、あんなさん、だいごくんがお当番です!!

元気菜園の畑では、大根とほうれん草の収穫が始まります。栄養たっぷりの冬野菜をたくさん食べて欲しいです。



21日は誕生会なのでご飯はいりません。土曜日忘れずに箸と水筒を持たせてあげて下さい。