

今月のテーマ 正しい食べ方
 今月の目標 食前・食後の挨拶をする

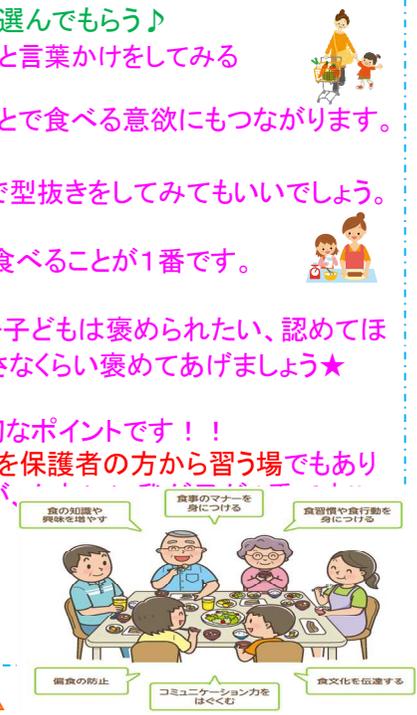
平成30年4月27日
 城北アソカ保育園

日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	けんちんじる カレーマヨサラダ	おからのケーキ	りんご
2	水	かぶとはるまき ちゅうかふうコーンスープ	こいのぼりクッキー	白い風船
7	月	こうやのたまごとし きりぼしのにも	しらたまぜんざい	いちご
8	火	さかなのカレーピカタ ごまあえ コンソメスープ	フルーツヨーグルト	ふかしいも
9	水	あさりのクリームコーンに すのもの	ひじきトースト	枝豆
10	木	さかなのいそべやき いそあえ かぼちゃのミルクスープ	りんかけ・オレンジ	とうふのホットケーキ
11	金	しょうがやき だいちサラダ	おこのみやき	ヨーグルト
12	土	パン スープ くだもの		
14	月	カレー りんごのサラダ	コーンフレーク	バナナ
15	火	さかなのさいきょうやき ごまマヨサラダ	きょうりゅうのたまご	かりんとう
16	水	ビーンズコロケ みそしる	フルーツゼリー・おかし	チーズ
17	木	キャベツのシチュー ざぜんまめ	フレンチトースト	カステラ
18	金	ちゅうかふうローストチキン ポテトサラダ	バナナケーキ	ウエハース
19	土	ナポリタン スープ くだもの		
21	月	※誕生会※ さんしょくどん サラダ スープ くだもの	おたのしみ	ビスコ
22	火	ポテタマグラタン はるさめのソテー	なっとうぎょうざ	ジャムサンド
23	水	さかなのパンこやき カミカミサラダ そうめんじる	カスタードクリームあえ	卵ボーロ
24	木	ぎゅうにくのやながわふう あまずあえ	まめだんご	オレンジ
25	金	タイピーエン ひじきに	カルシウムおにぎり	コーンフレーク
26	土	パン スープ くだもの		
28	月	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	きなこラスク	りんご
29	火	さかなのあんかけ おかかあえ	もものムース	ビスケット
30	水	チンジャオロース みそマヨサラダ	アメリカンドッグ	ヨーグルト
31	木	チキンなんばん しおっぺ	枝豆・チーズ	黒棒

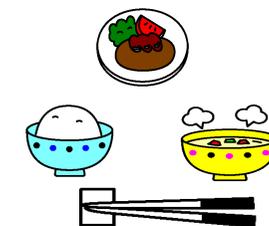
すがすがしい季節になりました。青空の下、園庭のこいのぼりも元気に泳いでいます。入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい園生活にも慣れはじめ、毎日子どもたちの元気な声が響いています。苦手な給食の時には苦戦していることももちろんありますが、給食をみんなで楽しく食べている姿も見られます。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心の栄養にもなると子どもたちなりに感じてほしいと思います。そして、子どもたちが自ら「食べたい!」「食べてみよう!」と感じられるようになってほしいですね。

食べる意欲を大切に、食の体験を広げてあげましょう!

- *一緒に食材の買い物に行き、どの野菜を料理に使うか選んでもらう♪
→○○ちゃんが選んだ野菜、おいしい〜♡と言葉かけをしてみる
- *一緒に料理を作る♪→下処理や切り刻みを体験することで食べる意欲にもつながります。
- *見た目を変えてみましょう♪→野菜を花型や星型などで型抜きをしてみてもいいでしょう。
- *旬のものをたべましょう♪→季節の野菜をその時期に食べることが1番です。
- *食べることができたならたくさん褒めてあげましょう♪→子どもは褒められたい、認めてほしいという気持ちをとても、とても持っています! 大げさなくらい褒めてあげましょう★
- *家族と一緒に食卓を囲みましょう♪→ここが一番、大切なポイントです!!
食卓はコミュニケーションを身につけたり、食べるマナーを保護者の方から習う場でもあります。家族のためにお仕事で毎日、疲れだとは思いますが、おいしい食事を一緒に囲みましょう。



△さんかくたべ△



食事は、ご飯は「ひだり」、汁は「みぎ」、おかずは「まんなか」の正しい位置に並べましょう。

さんかくたべというのも身につけてほしいマナーのひとつです。好きなおかずばかりを食べるのではなく、交互に食べるのが理想ですが、ご飯を目の前にすると難しいですね。

単品ばかりを食べるよりも、口の中で色んなおかずをミックスして味わうということが大事なようです。また、好きなものばかりを先に食べてお腹いっぱいになると野菜や苦手なものだけ残ってしまい栄養バランスも崩れてしまいますね。楽しく食べるということがもちろん一番ですが、少しずつでも身につけてほしいと思います。

21日は誕生会なのでご飯はいりませんが、お箸と水筒は持たせてください。土曜日は箸と水筒だけ持ってきてください。献立は変更になる場合があります。