



きゅうしょくだより

令和6年4月 えのほいくえん

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時のおやつ |
|----|---|--------------------------------|----------------------------|
| 01 | 月 | ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ | いりこ、牛乳、お菓子 |
| 02 | 火 | ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、豆乳スープ | いりこ、牛乳、マカロニあべかわ |
| 03 | 水 | ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ | いりこ、牛乳、お菓子 |
| 04 | 木 | ご飯、高野豆腐の卵とじ、若竹のみそ汁 | いりこ、牛乳、ジャムサンド |
| 05 | 金 | カレーライス、春キャベツのサラダ、りんご | いりこ、牛乳、コーンフレーク |
| 06 | 土 | (お弁当、水筒を持って来てください) | 牛乳、お菓子 |
| 08 | 月 | ご飯、肉団子と春雨のスープ、ちくわとコーンのサラダ、バナナ | いりこ、牛乳、もみじまんじゅう |
| 09 | 火 | ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁 | いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子 |
| 10 | 水 | ゆかりご飯、大根と厚揚げのみそ煮、うどん汁、オレンジ | いりこ、牛乳、いちごのケーキ |
| 11 | 木 | ご飯、ツナオムレツ、ナポリタン、青菜のスープ | いりこ、牛乳、お菓子 |
| 12 | 金 | わかめご飯、なかよしシチュー、パンサンスー、りんご | いりこ、牛乳、キャロットゼリー |
| 13 | 土 | (お弁当、水筒を持って来てください) | 牛乳、お菓子 |
| 15 | 月 | ご飯、焼き肉風炒め、中華そば、バナナ | いりこ、牛乳、フライドポテト |
| 16 | 火 | ご飯、ちくわの磯辺揚げ、ひじきの煮物、なめこのみそ汁 | いりこ、牛乳、(未)チーズ、お菓子 |
| 17 | 水 | ご飯、肉豆腐、みそけんちん汁、オレンジ | いりこ、牛乳、スティックパン |
| 18 | 木 | ご飯、親子煮、ひじきのごまマヨサラダ | いりこ、牛乳、きなこのおはぎ、さくらCK(白玉団子) |
| 19 | 金 | ご飯、新じゃがと厚揚げのそぼろ煮、わかめのみそ汁、りんご | いりこ、牛乳、お菓子 |
| 20 | 土 | (お弁当、水筒を持って来てください) | 牛乳、お菓子 |
| 22 | 月 | ゆかりご飯、はっすん、みそにゅうめん、バナナ | いりこ、牛乳、黒糖もち |
| 23 | 火 | ご飯、魚のみそ煮、昆布和え、豆腐のすまし汁 | いりこ、牛乳、お菓子 |
| 24 | 水 | ご飯、ポークビーンズ、スパゲッティサラダ、オレンジ | いりこ、牛乳、りんごババロア |
| 25 | 木 | ご飯、チーズオムレツ、三色サラダ、コーンスープ | いりこ、牛乳、お菓子 |
| 26 | 金 | わかめご飯、揚げぎょうざ、中華和え、春雨スープ、パイナップル | いりこ、牛乳、ロールケーキ |
| 27 | 土 | (お弁当、水筒を持って来てください) | 牛乳、お菓子 |
| 29 | 月 | ◆ 昭和の日 ◆ | |
| 30 | 火 | ご飯、魚のカレーマヨ焼き、プロッコリーのサラダ、わかめスープ | いりこ、牛乳、(未)フルーチェ、お菓子 |

…毎日の食習慣が将来を支える…

元気な身体と心のバランスだけではなく毎日の関わり方の積み重ねが大切です。

(大人の関わり方) (育まれる力)

離乳食期……慣れる

見守る

食べ方

食卓を囲む

食習慣

幼児期……興味を持つ

共感する

味覚の形成

食に向き合う

食に対する意識

学童期……習慣化

一緒に食に関わる

食事マナー

お手本を見せる

体を心の健康

思春期以降……自立



時期に応じた食べる力を育む支援

「楽しく食べる子どもに～食からはじまるガイド(厚生労働省)
授乳・離乳期:安心とやすらぎの中で“食べる意欲の基礎作り”
幼児期:食べる意欲を大切に食の体験を広げよう

食育の目標の実現に向け、以下の5つの子ども像を掲げている。

- ① お腹がすくリズムがもてる
- ② 食べたいもの、好きなものが増える
- ③ 一緒に食べたい人がいる
- ④ 食事作り、準備にかかわる
- ⑤ 食べものを話題にする

ゆっくり子供たちに、時期に応じた食べる力を育む支援ができればいいですね。