

花輪さくら保育園

入園・進級から一か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであることを、様々な経験を通じて子どもたち自身に感じてほしいと思います。

◆『食前は、よく手を洗う』 ～家庭での食育活動のねらい～

「手洗い」は、感染症や食中毒の予防の基本！石鹸をつけて、手のひら、手の甲、指と指の間、爪先、手首もしっかり洗いましょう。



<未満児>  
 いろんな食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を積み重ねる時期です。  
 手を使って(手づかみ等)食事をするととても汚れます。食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭き、「きれいになって気持ちがいいね」など、「清潔になった心地よさを感じる」声掛けをしましょう。



<以上児>  
 うがいや手洗い等、身の回りを清潔にすることが自分の健康を守ります。手を清潔にして食事をすることが、安全に食べるために必要なことであることを理解し、自分で出来るように促していきましょう。

好き嫌いは成長の証

「好き嫌いはダメ」「残さず食べなさい」言っていないですか？

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれたときには乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食品を食べられるようになるまでには、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道すがら大切です。「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きではないものを少しでも食べられたら褒めてあげてください。



未満児の主食

- 12日 おにぎり
- 22日 ラーメン (0,1歳 うどん)
- 29日 おにぎり



成長の目安の適期を逃さず、取り組まれることをおすすめします。

日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	月		ウインナーと玉葱のかき揚げ ブロッコリーサラダ 豆腐となめこのみそ汁	スキムミルク お菓子	オレンジ
2	火		鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 大根と小松菜のみそ汁 いちご	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	水				
4	木				
5	金				
6	土		芋と鶏のケチャップ煮 大根のさっぱり和え キャベツのみそ汁	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
7	日				
8	月		チキンカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	果汁
9	火		肉団子の甘酢あん キャベツソテー かぶのみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	牛乳
10	水		玉子焼き 白菜のかつお和え 手作りふりかけ もやしのみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
11	木		赤魚のみりん焼き パンプキンサラダ 大根と油揚げのみそ汁 いちご	お茶 お菓子	牛乳
12	金		つくねのお好み焼き風 もやし炒め 白菜と豆腐のみそ汁	手作りおやつ ヨーグルト	バナナ
13	土		具だくさん汁 大学芋 ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
14	日				
15	月		ポテトコロッケ 筑前煮 小松菜のみそ汁	お茶 お菓子	オレンジ
16	火		鶏の香味焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁	ミロ お菓子	お茶 お菓子
17	水		ほっけの蒲焼き 白菜の炒め物 高野と椎茸のみそ汁	バナナ	ヤクルト
18	木		ひき肉カレー ブロッコリーとアスパラのサラダ フルーツヨーグルト	果汁 お菓子	牛乳
19	金		親子焼き 五目きんぴら 納豆 じゃが芋のみそ汁	牛乳 お菓子	オレンジ
20	土		チンジャオロースー ミモザサラダ 生揚げと大根のみそ汁	果汁 お菓子	お茶 お菓子
21	日				
22	月		肉野菜炒め かぶのマリネ 具だくさん汁	お茶 お菓子	牛乳
23	火		酢鶏 青じそドレッシングサラダ にらたま汁 バナナ	ヨーグルト	お茶 お菓子
24	水		ささみのレモンだれ チンゲン菜の炒め物 なめこと板ふのみそ汁	ココア お菓子	オレンジ
25	木		ミートスパゲティ 鶏の唐揚げ 野菜スティック 玉子スープ オレンジ	お茶 ケーキ	牛乳
26	金		さばのソース焼き ビーフソテー 五目汁 バナナ	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
27	土		具だくさん汁 かぼちゃの煮物 ふりかけ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
28	日				
29	月		れんこんハンバーグ 切干大根の炒め煮 ふのりのみそ汁	お茶 お菓子	バナナ
30	火		ポテトグラタン 納豆和え 生揚げと青梗菜のみそ汁	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
31	水		ほっけの磯辺揚げ 肉じゃが 高野豆腐のみそ汁 オレンジ	お茶 お菓子	牛乳

手作りおやつ 11日 フレンチトースト 31日 プリッツ(カレー味)