



# 1月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成30年 1月 4日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
4	木	牛乳 ルヴァン	いなかうどん、パイン缶	牛乳 ハッピーターン
5	金	牛乳 ウエハース	マーボー丼、ナムル、りんご	牛乳 チーズ・ハードビスケット
6	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ、焼きポテト、バナナ	牛乳 ビスケット
9	火	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の竜田揚げ、七草入りごま和え、納豆、そうめん汁	牛乳 やきもろこし
10	水	牛乳 アスパラガス	肉じゃが、野菜とちりめんの和え物、味付けのり、みかん	牛乳 さつま芋とりんごのきんとん
11	木	牛乳 動物ビスケット	魚の磯辺揚げ、七福なます、麩のすまし汁	牛乳 芋ぜんざい
12	金	牛乳 アンパンマンビスケット	豆乳コーンシチュー、カリフラワーのごま塩サラダ、黄桃缶	牛乳 小魚・たつまきあられ
13	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん、青菜と切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 コーンフレーク	厚揚げの和風あんかけ、すまし汁、刻み昆布のじゃこ煮	牛乳 黒豆乳蒸しパン
16	火	牛乳 バナナ	ぶりの照焼き、五色炒め、大根のみそ汁	牛乳 シュガーサンド
17	水	牛乳 うす焼き	五目煮、青菜のお浸し、ミートボール、黄桃缶 (3未)梅ちりごはん	牛乳 アーモンドクッキー
18	木	牛乳 ルヴァン	ポトフ、白菜とツナのサラダ、ウインナー、手作りふりかけ	牛乳 青菜のおにぎり
19	金	牛乳 ウエハース	マーボー丼、ナムル、パイン缶	牛乳 ハードビスケット
20	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティ、焼きポテト、オレンジ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 一口カステラ	五目汁、キャベツの酢の物、ナゲット、みかん	牛乳 ベジータクラッカー
23	火	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の竜田揚げ、七草入りごま和え、納豆、そうめん汁	牛乳 やきもろこし
24	水	牛乳 アスパラガス	肉じゃが、野菜とちりめんの和え物、味付けのり、りんご	牛乳 アーモンドクッキー
25	木	牛乳 動物ビスケット	魚の磯辺揚げ、七福なます、麩のすまし汁	牛乳 ピザトースト
26	金	牛乳 アンパンマンビスケット	赤飯、松風焼き、かぶのゆかり和え、のっぺい汁、みかん	牛乳 たつまきあられ
27	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん、青菜と切干大根のサラダ、バナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 コーンフレーク	厚揚げの和風あんかけ、すまし汁、刻み昆布のじゃこ煮	牛乳 黒豆乳蒸しパン
30	火	牛乳 バナナ	ぶりの照焼き、五色炒め、大根のみそ汁	牛乳 バタークッキー
31	水	牛乳 うす焼き	五目煮、青菜のお浸し、ミートボール、みかん (3未)梅ちりごはん	牛乳 シュガーサンド



## 好き嫌いを減らす工夫 ～味覚を育てる方法～



### 1、食材に触れる回数を増やす

苦みや酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触する回数が増え、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」といいます。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもかまいません。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

### 2、いろいろな食品・味に触れさせる

同じものを繰り返して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で与えることで、その傾向が顕著に表れます。正しい味覚を育てるためには、早い時期からいろいろな食を繰り返し経験することが大切です。

### 3、調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせ、食べる練習をしましょう。(マヨネーズ・ごま・かつおぶし・ごま油 など)

### 4、食べることを勇気づける言葉かけを

人は、「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね!」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ!」というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てる上で効果があります。

### 5、五感を使って味わう

人は、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って食べ物を味わっています。これらの全ての刺激を認識することで食への関心が高まり、味覚を育てることにつながります。



すずらん組、ひまわり組、さくら組の保護者の方へ  
ごはん忘れの方は、お米を60g持って来て下さい。

