



令和5年度

誓念寺こども園
誓念寺中野こども園

お知らせ



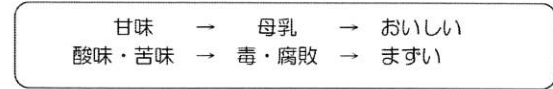
日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	水		肉団子スープ、ミニトマト(1個)、マカロニサラダ(柿)	596	1.6	ワッフル、牛乳	えびかきもち、オレンジ
2	木		ひじきとさつま芋煮、もやしとわかめのナムル、チーズ	466	1.8	柿、ホームパイ	動物ビスケット、あられ
3	金		文化の日				
4	土						ビスコ、のりあられ、
5	日	報恩講					
6	月		コーンシチュー、小松菜ともやしのお浸し	536	2.4	みかん、星食べよ	ビスコ、ロングサラダ
7	火		煮込みうどん、ツナサラダ(大根)	539	3.3	星食べよ、きなこせんべい	ポーロ、ばかうけ
8	水		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	700	1.7	ゼリー、甘せせんべい	ミレーフライ、りんご
9	木		厚揚げと野菜のとりみ煮、かぼちゃと卵のサラダ	427	1.9	あられ、クッキー、牛乳	オレンジ、あられ
10	金	誕生会	とんかつ、炊き込みご飯、マカロニサラダ、果物、お菓子	587	2.9	ヨーグルト、ぱりんこ	えびかきもち
11	土	こども園文化祭					
12	日						
13	月		豚肉の柳川風煮物、ブロッコリーのマネズ添え、かぼちゃ煮	611	1.7	ムーンライト、チーズ	塩せんべい、源氏パイ
14	火		コロッケ、厚揚げの五目旨煮、スティックきゅうり	518	0.9	ふかし芋、牛乳	りんご
15	水		ビーフンスープ、さつま芋サラダ	537	1.8	のりあられ、りんご、	クラッカー、ポーロ
16	木		ミンチカツ、大根のクリーム煮、ブロッコリーとコーンのソテー	637	2.5	おにぎり、お茶	動物ビスケット、あられ
17	金		焼き魚(鮭)、五目みそ汁、わかめの酢の物	494	1.3	柿、まがりせんべい	バナナ、ハイハイン
18	土	修園旅行(5歳児)					
19	日						
20	月		カレーシチュー、ミニサラダ(チーズ)	716	2.4	みかん、塩せんべい	白い風船、あられ
21	火		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃの甘煮、みそ汁(かぶ・あげ)	557	2.1	あられ、バナナ	みかん1/2個、ウハース
22	水		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ、10gチーズ	557	1.1	牛乳もち	りんご、ぱりんこ
23	木		勤労感謝の日				
24	金		焼き魚(さば)、スティックきゅうり、豚汁	674	1.9	さつまいも蒸しパン、牛乳	みかん1/2個、ポーロ
25	土		おとっと(小袋)、りんごジュース				
26	日						
27	月		牛肉とれんこんの炒め物、粉ふき芋、白菜とパプリカのソテー	481	2.7	バナナ、のりあられ	チーズ、パプリカビス
28	火		牛肉とじゃが芋の煮物、ハムサラダ	577	2.5	みかん、白い風船	りんご、クラッカー
29	水		白身魚あんかけ、さといものころ煮、けんちん汁(鶏肉)	465	2.1	ヨーグルト、えびかきもち	みかん1/2個、あられ
30	木		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、コーン卵スープ	540	2.9	ゼリー、ぱりんこ	揚げ一番、バナナ



幼児期は、乳児期に次いで大きく成長します。そのため十分な栄養が必要なのですが、噛む力や、消化、体内に栄養素を吸収する機能が未熟な上に、好き嫌い、むら食い、遊び食べなどの問題を起こしやすい時期でもあります。健康的な食べ方、社会性、マナーなど基本的な食習慣を、子どもの心身の発育に合わせて身につけていきましょう。

1. 好き嫌い対策

味には受け入れやすい味(甘味)と拒絶されやすい味(酸味・苦味)があります。酸味や苦味を受け入れるには時間がかかるので、最初は食べられなくて当たり前です。大きくなるにつれ、酸味・苦味も自然と受け入れられるようになります。また、子どもが嫌いな食べ物を大人と一緒に食べてたり、食べることができたら褒めてあげると、子ども達もはりきるかもしれません。



★まずは代替品で!



にんじんがダメでも、同じ緑黄色野菜のかぼちゃが食べられたらOK!



同じ葉っぱ野菜ならOK!

2. むら食い・遊び食べ対策

欲しがるから与える、食べないから与えない、ということはせず、規則正しく食事を提供しましょう。また、食事に集中できるように工夫したり、楽しい食事の雰囲気を作りましょう。



楽しく盛り付け



作りながら食べることで集中する



※ 3歳以上児の一日の給食・おやつ(午後)のエネルギー量と塩分量を掲載して(ご飯を171kcalとします)
 ※ みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。3歳未満児のおやつ(午前)には、牛乳がつきます。