



令和6年度

誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園

# お知らせ



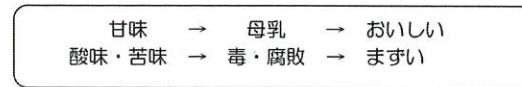
日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	3歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	金		コロッケ、厚揚げの五目旨煮、スティックきゅうり	593.0	1.1	えびかきもち、オレンジ	ワッフル、牛乳
2	土		ビスコ、のりあられ、牛乳				
3	日	報恩講	文化の日				
4	月		振替休日				
5	火		ひじきとさつま芋煮(豚肉)、三色ナムル、チーズ(棒)	551.7	2.2	動物ビスケット、あられ	バナナ、ホームパイ
6	水		コーンシチュー、小松菜ともやしのお浸し、りんご	608.2	1.9	ミルク、みかん1/2個	ふかし手、牛乳
7	木		牛肉とじゃが芋の煮物、ハムサラダ	612.6	2.5	ポーロ、ばかうけ	柿、まがりせんべい
8	金	誕生会	炊き込みご飯、エビフライ、サザ、果物、お菓子				ゼリー、ぱりんこ
9	土		星たべよ、サブレ、りんごジュース				
10	日						
11	月		牛肉とれんこんの炒め物、粉ふき芋、白菜とアボカドのサラダ	438.9	2.0	オレンジ、あられ	おにぎり
12	火		肉団子スープ、マカロニサラダ(柿)	496.7	1.9	ビスコ、ロングサラダ	星食べよ、きなこせんべい
13	水		豚肉の柳川風煮物、アボカドとコーンのサラダ、さつま芋の甘煮	554.1	1.3	みかん1/2個、ウエハース	あられ、バナナ
14	木		煮込みうどん、ツナサラダ(大根)	560.1	3.4	クラッカー、ポーロ	みかん、星食べよ
15	金		焼き魚(鮭)、五目みそ汁、わかめの酢の物	455.3	0.7	塩せんべい、りんご	ヨーグルト、えびかきもち
16	土	土曜子育て交流広場	あられ、源氏パイ、牛乳				
17	日						
18	月		麻婆豆腐、キャベツとコーンの中華和え	553.4	2.0	チーズ、アボカド、ビス	みかん、白い風船
19	火		カレーシチュー、ミニサラダ	816.7	1.9	バナナ、ハイハイ	ゼリー、甘辛せんべい
20	水		ビーフンスープ、さつま芋サラダ	579.9	1.9	白い風船、あられ	柿、塩せんべい
21	木		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃの甘煮、みそ汁(かぶ・あげ)	598.9	2.5	塩せんべい、ホームパイ	ふんわり名人、あられ
22	金		焼き魚(さば)、スティックきゅうり、豚汁	610.1	1.9	みかん1/2個、ポーロ	初めきな粉、牛乳
23	土		勤労感謝の日				
24	日						
25	月		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ、10gチーズ	622.0	1.2	りんご、ぱりんこ	さつまいも蒸しパン
26	火		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、コーン卵スープ	633.6	3.4	揚げ一番、バナナ	ムーンライト、チーズ
27	水		ミソ汁、大根のから煮、アボカドとコーンのおかか和え	654.8	3.1	クラッカー、チョイス	バナナ、のりあられ
28	木		ポトフ、厚揚げの煮物、スティックきゅうり	402.7	1.5	動物ビスケット、あられ	ゼリー、源氏パイ
29	金		白身魚あんかけ、さといものころ煮、けんちん汁	496.4	2.6	みかん1/2個、あられ	膏のりあられ、りんご
30	土		おととと、りんごジュース				



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。健康的な食育、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、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・おやつエネルギー量と塩分量を掲載し(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。