



# 12月予定献立表

| 日  | 曜 | 主食  | 副食                                     | おやつ                         | 3歳未満児追加献立  |             | 材料(昼食・3時おやつ)の種類と体内の働き                           |                               |  |
|----|---|---|--|-----------------------------|------------|-------------|---|-------------------------------|--|
|    |   |   |  |                             | 10時        | 副食          | 血や肉となる  | 熱や力となる                        | 体の調子を整える   |
| 1  | 金 | 十穀米   | かみかみバーグ<br>人参の甘煮<br>洋風みそ汁              | おからマフィン<br>昆布<br>スキムミルク     | バナナ<br>牛乳  |             | 牛乳・牛ひき肉・おから・米みそ<br>豚ひき肉・ひじき・卵<br>スキムミルク・ベーコン・昆布 | 十穀米<br>じゃがいも                  | バナナ・玉ねぎ・コーン缶<br>人参・キャベツ                              |
| 2  | 土 |    | 汁ピーフン<br>オレンジ                          | パン<br>牛乳                    | チーズ<br>牛乳  |             | 牛乳・チーズ<br>豚肉・かまぼこ                               | ピーフン<br>ごま油<br>パン             | キャベツ・玉ねぎ・人参<br>もやし・ピーマン<br>干し椎茸・生姜・オレンジ              |
| 4  | 月 | 麦ごはん  | 納豆の天ぷら<br>レタス<br>さといものみそ汁              | みかん<br>せんべい いりこ<br>ホワイトミルク  | りんご<br>牛乳  |             | 牛乳・納豆・卵・青のり<br>厚揚げ・米みそ<br>スキムミルク・いりこ            | 麦ごはん・さといも<br>せんべい             | りんご・人参・トマト<br>玉ねぎ・青葱・みかん                             |
| 5  | 火 | 十穀米   | 豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草としらすのごま和え              | きつねうどん                      | キウイ<br>牛乳  | わかめ<br>スープ  | 牛乳・わかめ・豚肉<br>しらす干し・油揚げ                          | 十穀米・すりごま<br>うどん               | キウイ・青葱・玉ねぎ<br>生姜・人参・ほうれん草<br>もやし                     |
| 6  | 水 | 麦ごはん  | 厚揚げとキャベツの回鍋肉<br>トマト<br>ココロ野菜の清汁        | マカロニのきな粉和え<br>いりこ<br>スキムミルク | バナナ<br>牛乳  |             | 牛乳・豚肉・厚揚げ<br>米みそ・スキムミルク<br>いりこ・きな粉              | 麦ごはん・ごま油<br>マカロニ              | バナナ・玉ねぎ・キャベツ<br>人参・ピーマン・トマト<br>小松菜・大根・               |
| 7  | 木 | 十穀米   | 魚のマヨネーズ焼き<br>れんこんとツナの甘辛炒め              | シリアルスコーン<br>昆布<br>飲むヨーグルト   | オレンジ<br>牛乳 | コンソメ<br>スープ | 牛乳・木綿豆腐・昆布<br>白身魚・粉チーズ<br>ツナ缶・飲むヨーグルト           | 十穀米<br>マヨネーズ<br>コーンフレーク       | オレンジ・玉ねぎ・人参<br>パセリ・れんこん・バナナ<br>さやいんげん・干しぶどう          |
| 8  | 金 | 麦ごはん  | かぼちゃシチュー<br>きゅうりと大根のカレーマリネ             | 黒糖豆乳ゼリー<br>いりこ              | りんご<br>牛乳  |             | 牛乳・鶏肉・豆乳<br>いりこ                                 | 麦ごはん                          | りんご・人参・玉ねぎ・レモン汁<br>かぼちゃ・カリフラワー<br>グリーンピース・きゅうり・大根    |
| 9  | 土 |  | 肉うどん<br>みかん                            | パン<br>牛乳                    | チーズ<br>牛乳  |             | 牛乳・チーズ<br>牛肉                                    | うどん<br>パン                     | 玉ねぎ・人参・青葱<br>みかん                                     |
| 11 | 月 | 十穀米   | タンドリーチキン<br>ゆでブロッコリー<br>キャベツとコーンの豆乳スープ | チーズマフィン<br>昆布<br>スキムミルク     | バナナ<br>牛乳  |             | 牛乳・鶏肉・豆乳<br>スキムミルク・卵<br>チーズ・昆布                  | 十穀米                           | バナナ・生姜・にんにく・パセリ<br>レモン汁・ブロッコリー・玉ねぎ<br>コーン缶・キャベツ・人参   |
| 12 | 火 | 麦ごはん  | 鮭のごま揚げ<br>焼きかぼちゃ<br>チンゲン菜のスープ          | ジャムサンド<br>豆乳                | みかん<br>牛乳  |             | 牛乳・鮭・卵・鶏肉<br>豆乳                                 | 麦ごはん・黒ごま<br>食パン・白ごま<br>いちごジャム | みかん・かぼちゃ<br>チンゲンサイ・玉ねぎ<br>人参                         |
| 13 | 水 | 十穀米   | ブイヤベース<br>小松菜のオイスターソース炒め               | きのこベーコンの洋風混ぜごはん             | りんご<br>牛乳  |             | 牛乳・白身魚<br>牛肉・ベーコン                               | 十穀米<br>ごはん<br>じゃがいも           | りんご・トマト・玉ねぎ・しめじ<br>にんにく・パセリ・人参・青葱<br>小松菜・コーン缶・椎茸・えのき |
| 14 | 木 | 麦ごはん  | すき焼き<br>かぶのサラダ<br>花麩とわかめの清汁            | 大学いも<br>昆布<br>スキムミルク        | いちご<br>牛乳  |             | 牛乳・牛肉・焼き豆腐<br>ハム・わかめ<br>かまぼこ・スキムミルク・昆布          | 麦ごはん・花麩<br>さつまいも・黒ごま<br>しらたき  | いちご・白菜・玉ねぎ・人参<br>えのき・青葱・かぶ<br>パセリ                    |
|    |   |   |  |                             |            |             |   |                               |  |
|    |   |   |  |                             |            |             |   |                               |  |

## 誕生会

## 行事

|    |   |      |   |                     |           |  |                      |  |  |
|----|---|------|---|---------------------|-----------|--|----------------------|--|--|
| 22 | 金 | 鮭ピラフ | フライドチキン<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>トマトスープ みかん | ココアマールケーキ<br>スキムミルク | チーズ<br>牛乳 |  | 16 土 発表会<br>22 金 誕生会 |  |  |
|----|---|------|---|---------------------|-----------|--|----------------------|--|--|

# 12月給食だより

## 子どもの食事の困りごと

お子さんの食事で困っていることはありませんか？今回は子どもの好き嫌いや遊び食べについて紹介します。

### 食べられる量から、ゆっくりと

幼児期の好き嫌いは変化するものです。今日食べなくても翌日は食べるということもあります。無理強いないせず、日をおいて出したり、切り方や味付けを変えてみたりすると食べることもあります。ただ、奥歯が生えそろっていない1～2歳児には食べにくい食品があります。食事が食べにくいと食べる意欲がなくなり、小食や偏食につながりやすいので、工夫が必要です。

#### 1～2歳児の食べにくい(処理しにくい)食品

|               |                    |                |
|---------------|--------------------|----------------|
| 弾力性の強いもの      | かまぼこ、こんにやく、いか、たこなど | 与える場合は切り方に注意する |
| 皮が口に残るもの      | 豆、トマトなど            | 皮をむく           |
| 口の中でまとまりにくいもの | ひき肉、ブロッコリーなど       | とろみをつける        |
| ペラペラしたもの      | わかめ、レタスなど          | 加熱してきざむ        |
| 唾液を吸うもの       | パン、ゆで卵、さつまいも       | 水分を加える         |
| 誤嚥しやすいもの      | 餅、こんにやくゼリー         | この時期には与えない     |

また、食欲にムラがあり、遊び食べや好き嫌いをすることもありますので、次のことに気をつけましょう。

- ① 食事や睡眠の生活リズムが規則的であること
- ② 食事の前はおなかですいていること
- ③ 「いただきます」「ごちそうさま」のメリハリがあること
- ④ 集中して食べられるように、おもちゃは片づける・テレビをつけないなど、食事の環境を整えること



### 食事は楽しい雰囲気

人間は、初めて食べる食べ物に対して恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっています(新奇性恐怖といいます)。子どもも、新しい食べ物を食べる時に「食わず嫌い」になることがあります。一緒に食事をする人が「おいしい！」と子どもより先に楽しい雰囲気ですると、子どもも安心して食べられるようになります。



また、誰かと一緒に食事をする(共食)は、乳幼児～小学生を対象とした研究で、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることにもつながることが報告されています。

### いろいろな食べ物を食べる

いろいろな食べ物に触れ、食べ物への興味や関心を育てていきましょう。苦手な食べ物を食べられたときに、できたという達成感が生まれます。さらに、それを周りの人が認めてくれると自信にもつながります。その自信は、いろいろな物事に前向きに取り組む力にもつながります。

