

検 収	園長	主任保育士	職員

	日	月曜日	日	火曜日	日	水曜日	日	木曜日	日	金曜日	日	土曜日
主菜 副菜 副菜 おやつ												1 スパニッシュオムレツ トマトサラダ せんべい フルーツ 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	3	厚揚げの吹き寄せ ほうれん草の和風サラダ アップルケーキ 牛乳	4	ピーマンの肉詰め甘辛煮 あけぼのサラダ ふかし芋 ゼリー ミルク	5	えびと豆腐のケチャップ煮 野菜のカレースープ じゃこおにぎり 牛乳	6	納豆入り寄せ揚げ きゅうりとわかめの酢の物 ポンデケーキ 牛乳	7	魚の味噌煮 キャベツのごま和え すまし汁 おからとバナナのドーナツ 牛乳	8	ハヤシライス 切干大根とほうれん草のサラダ フルーツ ふかし芋 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	10		11	キャベツと豚肉の炒め物 五目豆のサラダ フルーツ ヨーグルト ビスケット 牛乳	12	魚のカレー風味揚げ 小松菜のソテー フルーツ 納豆トースト 牛乳	13	豆腐ステーキのミートあんかけ ボイル野菜のごまドレッシング 納豆 人参とチーズの蒸しパン 牛乳	14	手作り弁当	15	手作り弁当
主菜 副菜 副菜 おやつ	17	レバーの甘辛煮 野菜たっぷりチーズスープ ゆで卵 せんべい 牛乳	18	カレーライス ひじきと切干大根のごまサラダ フルーツ ふかし芋 ビスケット ミルク	19	豆腐と野菜のミートボール 人参とコーンのサラダ のりじゃこトースト ミルク	20	夏野菜のだんご汁 焼きししゃも ブロッチーサラダ フルーツ寒天 牛乳	21	鶏のつくね煮 きゅうりともやしのごま酢和え かきたま汁 ひじきクッキー ミルク	22	冷やし肉のせうどん キャベツとツナのごま酢和え フルーツ パン チーズ 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	24	千草焼き きのこのきんぴら フルーツ おさつドーナツ 牛乳	25	鶏肉のきのこソース 人参のみそ炒め スープ ミルクココア餅 牛乳	26	魚のムニエル 夏野菜のおからポテトサラダ レタススープ 人参白玉団子 ミルク	27	じゃが芋とツナの炒め煮 切干大根のサラダ フルーツ チーズおからおにぎり 牛乳	28	誕生日会	29	南蛮煮 フルーツ入り野菜サラダ ゆで卵 パン フルーツ 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	31	なすと豚肉のみそ炒め 三色和え 卵スープ まるポーロ チーズ 牛乳	<h2>食べ物への関心を高めよう！</h2> <p>乳幼児期は好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長とともに、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。</p>									

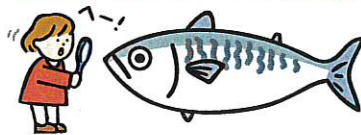
★見る・ふれる機会を増やす

1. 子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味津々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。

野菜の色・形・においに注目！

魚の形・大きさ・目や口に注目！



2. 野菜をつくる

子どもと一緒に野菜作りを楽しみましょう。種をまいて、水やりしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物をつくってくれている人がいることを学ぶことができます。ミニトマトはプランターで簡単にできるので、初心者でも挑戦することができます。



3. 食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで子どもの成長に合わせて、できることから楽しみながら食事づくりに参加してみましょう。

1~2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お着並べ
3~4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5~6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7~8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ご飯炊き・食器ふき

★食に関わる楽しい体験を増やす

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸福な時のことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な時の記憶を思い起こすことが容易になることを発見しました。

これは、ある特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとって、幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見たときに幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。食べ物に対する肯定的な感覚は、食への関心を高めます。



【無理なくお手伝いをさせてあげるポイント】

子どもにお手伝いをしてもらう時の周囲の大人の負担のひとつとして「汚れる」ということがあります。子どもが行っても失敗しないような環境を整えて、子どもと一緒に料理を楽しみましょう。

野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう

卵はボールにザルを置いた中で割りましょう

ビニール袋を使って調理しましょう



【食事の手伝いが子どもに与える影響】

自分が携わった食事は、誰でも「みんなにおいしく食べて欲しい!」と思うもの。もちろん、自分自身も、おいしく食べることができます。また、お手伝いをすることは、偏食を防ぐだけでなく、自己効力感の向上にもつながります。