8月 給食だより

あけぼの
こども園

～旬の野菜で夏を乗り切ろう～

夏野菜は太陽の光をたくさん浴びて育ち、色が濃く栄養も豊富です。トマトの赤、ピーマンの緑、かぼちゃの黄色など、見た目にも楽しい野菜がそろっています。みずみずしく、体をひんやりさせてくれる夏野菜は夏バテ防止にもぴったりです。

給食では、これらの野菜を使い、季節を感じながら食べることの大切さを伝えています。暑い日が続きますが元気いっぱい過ごしましょうね。

		8 月 の 献 立	午前おやつ	午後おやつ
1	土	クリームシチュー アジフライ 中華春雨サラダ オレンジ	ヨーグルト	お菓子
2	日	休日		
3	月	肉じゃが ほうれん草かば焼き和え トマト パイン缶	お菓子	野菜ホットケーキ
4	火	豚汁 エビしゅうまい スパゲティサラダ キウイ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
5	水	タンドリーチキン ひじき煮 小松菜ツナ和え	お菓子	お菓子
6	木	赤魚みそ焼き きんぴられんこん トマトサラダ	お菓子	のり塩ポテト
7	金	せんべい汁 ギョーザ もやしハム和え オレンジ チーズ納豆	お菓子	ミニクロワッサン
8	土	いか野菜カツ ひと口スパ ほうれん草とひじきの和え物	ヨーグルト	お菓子
9	日	休日		
10	月	ちくわ納豆 きんぴらごぼう 小松菜サラダ	お菓子	お菓子
11	火	祝日・山の日		
12	水	ミートボール かぼちゃ甘煮 ブロッコリーツナサラダ	お菓子	お菓子
13	木	そうめん汁 さんまかば焼き ポテト トマト	お菓子	お菓子
14	金	チキンナゲット ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶 納豆	お菓子	お菓子
15	土	唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー みかん缶	お菓子	お菓子
16	日	休日		
17	月	タラマヨ焼き だし巻き卵 ブロッコリーおかか和え	お菓子	野菜豆腐ドーナツ
18	火	小松菜しゅうまい 子和え ほうれん草なめたけ和え	お菓子	メロンパンスコーン
19	水	ポークカレー エビフライ 中華春雨サラダ キウイ	ヨーグルト	お菓子
20	木	お魚ハンバーグ 和風ひと口スパ もやし和え物	お菓子	オレンジ寒天ゼリー
21	金	鶏チーズパン粉焼き 小松菜ごま和え トマト バナナ	お菓子	カルシウムトースト
22	土	かに玉スープ コロッケ ごぼうサラダ オレンジ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
23	日	休日		
24	月	いもっこ汁 肉しゅうまい 春雨マヨサラダ バナナ のりたま	お菓子	お菓子
25	火	ほっけみりん焼き もやしひき肉炒め 小松菜サラダ	お菓子	お菓子
26	水	さつま汁 メンチカツ スパゲティサラダ キウイ さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
27	木	☆誕生会 おにぎり 照り焼きチキン ブロッコリーサラダ オレンジ	お菓子	ミニハットグ
28	金	すきやき風煮 ウインナー コールスロー パイン缶 のりたま	ヨーグルト	バタースティック
29	土	焼き魚(さば) ひじき煮 トマト バナナ	お菓子	お菓子
30	日	休日		
31	月	のり塩から揚げ もやしたらこ炒め ほうれん草ごま和え	お菓子	ココアプリン

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。

《 食材と「出会う」ことが 食べる意欲の第一歩 》

「なにこれ？」――そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい！」という気持ちを育てます。

★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと

新しい食べ物を警戒することは、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。ある研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10～15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一歩につながります。

★食べる意欲を育てる声かけ

大切なのは、まず「知る体験」。食べることはその次でかまいません。「完食」より「食材との出会い」を大切にすることが、長い目で見た食べる力の育ちにつながります。

食材を見たとき	×「食べないとダメだよ」 ⇒◎「何色に見える？」 「さわってみる？」
食卓に出したとき	×「残さず食べようね」 ⇒◎「今日のとうもろこし、何粒あるかな？」
食べ渋りのとき	×「一口でいいから」 ⇒◎「においだけかいでみる？」
食べられたとき	×「えらい！全部食べた！」 ⇒◎「食べてみたんだね！どんな味だった？」