

# 1月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 430kcal たんぱく質 : 18.9g 脂肪 : 18.0g</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>今年もよろしく お願いします</p> </div> </div>					4 手作り弁当の日 牛乳 
以上児 副食 おやつ	6 ・松風焼き ・青菜煮浸し ・凍豆腐の清汁 ・りんご	7 ・赤魚塩焼き ・きんぴらごぼう ・煮込みうどん ・キウイフルーツ	8 ・炒り豆腐 ・南瓜サラダ ・大根汁 ・バナナ	9 ・厚焼き卵 ・きゅうり酢みそ和え ・煮豆 ・肉団子スープ ・みかん	10 ・マカロニグラタン ・白菜のサラダ ・わかめスープ ・ミニトマト	11 ・はんぺんチーズ焼き ・野菜ソテー ・牛乳 ・りんご
以上児 副食 おやつ	13 成人の日 	14 ・チーズカレー ・三色サラダ ・春雨スープ ・キウイフルーツ	15 ・五目大豆 かへの酢の物 ・なめこ汁 ・バナナ	16 ・鶏肉のトマト煮 ・ヤーコンきんぴら ・卵スープ ・りんご	17 ・魚フライ ・切干大根和風サラダ ・粉吹き芋 ・豆腐のみそ汁 ・みかん	18 ・厚揚げ甘辛煮 ・さつま芋サラダ ・牛乳 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	20 ・ツナとチーズの卵焼き ・もやしのナムル ・キャベツのみそ汁 ・りんご	21 ・肉じゃが ・わかめサラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	22 ・煮魚 ・千草和え ・五目みそ汁 ・バナナ	23 お誕生会 ・天丼 ・ブロッコリーお浸し ・かぶ漬け ・吉野汁 ・みかん	24 ・つくね ・シーザーサラダ ・にらたま汁 ・スウィーティ	25 ・ハムピカタ ・ほうれん草サラダ ・牛乳 ・りんご
以上児 副食 おやつ	27 ・鶏真薯 ・キャベツの信田煮 ・里芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	28 ・豚肉の柳川もどき ・青菜のピーナツ和え ・カブのみそ汁 ・りんご	29 ・魚のチリソース ・ごまドレッシングサラダ ・きのこのスープ ・バナナ	30 ・あぶたま ・深山和え ・凍り豆腐のみそ汁 ・スウィーティ	31 ・とりごま煮 ・ひじきサラダ ・すまし汁 ・みかん	好き嫌いはすぐに直りません。少しずつでも努力することがとても大切です。
おやつ	・きな粉もち ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	

## 新年、あけましておめでとうございます。

新しい年も、みなさんにとって素晴らしい年になるよう、運動・栄養・休養をたっぷりとして、元気に過ごすように心がけましょう。

## 好き嫌いをしていますか？

好きな食べ物ばかりを食べて、嫌いな食べ物は食べない。そんな食生活を送っていると、栄養のバランスが悪くなり、健康ではいられなくなってしまうかもしれません。まずは、嫌いな原因を探してみましょう。



味が嫌い



色が嫌い



においが嫌い



嫌な経験がある



食感が嫌い



味や食感などが嫌いな場合は、食べる経験を積んだり、大人になったりすると食べられるようになることがあります。嫌な経験があっ嫌いになった場合は、楽しく食べる習慣を通して、好きな食べ物に変わる場合もあるので、長い時間をかけて取り組んでいきましょう。

## 好き嫌いを克服しよう！

好き嫌いは誰にでもありますが、嫌いだから食べないのではなく、まずは一口食べてみましょう！それでも抵抗があるという人は、下の①～⑤のように工夫してみてください。

- ① 友達や家族と楽しく食べる
- ② 野菜が嫌いな人は、自分で野菜を育ててみる
- ③ 嫌いな食品を使って、自分で料理を作ってみる
- ④ 食品の旬を知り、一番おいしい「旬」の時期に食べてみる
- ⑤ おなかをすかせてから食べる

★ご家庭で、今まで食べられなかったものが、少しでも食べられるようになった場合は、褒めてあげるようにしてください！(^^)！

