



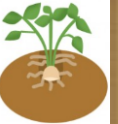


5月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・カレー肉じゃが ・いんげんのごま和え ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	2 ごはん ・つくね焼き ・カリフラワーサラダ ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	3 けんぼうきねんび 	4 みどりのひ 	5 こどものひ 	6 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・なべ焼き ・牛乳	・かまもち ・牛乳				
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・鶏真薯 ・みそドレッシングサラダ ・けんちん汁 ・グレープフルーツ	9 たかたのゆめの日 ・エビと豆腐の ケチャップ炒め ・めかぶの和え物 ・にらたま汁 ・いちご	10 ごはん ・魚の菜種焼き ・ほうれん草サラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	11 ごはん ・ミートローフ ・三色サラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	12 ごまごはん ・にらとじゃこの オムレツ ・切干大根炒り煮 ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ	13 ごはん ・豚肉のみそ炒め ・さつま芋サラダ ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・グラノーラクッキー ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・鶏みそ焼き ・深山和え ・凍豆腐のみそ汁 ・グレープフルーツ	16 ごはん ・小魚と大豆の炒り煮 ・利久和え ・さつま芋甘煮 ・大根汁 ・バナナ	17 卵ごはん ・筑前煮 ・ダイコンサラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ	18 ごはん ・ひじきと豆腐の 卵焼き ・信田煮 ・吉野汁 ・キウイフルーツ	19 ごはん ・いが蒸し ・小松菜と若布の 和え物 ・コンソメスープ ・ミニトマト	20 ごはん ・じゃが芋そぼろ煮 ・ウィンナーソテー ・小松菜のみそ汁 ・グレープフルーツ
おやつ	・からいも団子 ・牛乳	・メロンパン風ラスク ・牛乳	・レモンケーキ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ピーナツ和え ・すまし汁 ・バナナ	23 ごはん ・ピーマンの肉詰め ・若布マヨネーズサラダ ・かぶのみそ汁 ・オレンジ	24 しらすごはん ・マカロニグラタン ・シーフードサラダ ・卵スープ ・ミニトマト	25 お誕生会 ・五目ぶかし ・魚の照り焼き ・ブロッコリーのごま和え ・若筍スープ ・いちご	26 ごはん ・茹卵の ミートソースかけ ・カミカミサラダ ・五目スープ ・グレープフルーツ	27 ・焼うどん ・コロコロポテト ・はんぺんスープ ・オレンジ
おやつ	・プチパン ・牛乳	・カボチャのスコーン ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・シュークリーム ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・赤魚塩焼き ・豚肉とピーマンの 炒め物 ・五目うどん ・キウイフルーツ	30 ごはん ・豆腐だんごの ケチャップ煮 ・三色ソテー ・若布コーンスープ ・ミニトマト	31 ごはん ・ポテトオムレツ ・わかめサラダ ・しめじのみそ汁 ・いちご	<p>爽やかな風が心地よい季節となりました。新年度が始まり早1ヶ月が経ちました。子ども達も新しい環境に慣れはじめた頃と思います。</p> <p>4月24日、年長児さんと一緒にじゃが芋の植え付けをしました。じゃが芋の植え付けを通して、食べ物に興味・関心をもってもらえたら嬉しく思います。たくさん収穫できるとイイな...今から楽しみです^^♪</p> 		
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい			

『 お子さんの好き嫌いの原因は? 』

1. 味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

3. 嫌いな経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌いな経験の記憶が原因になることがあります。

4. うまく咀嚼できずに 苦手意識をもつ

咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。

5. 加工品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。



◎お子さんの好き嫌いをなくすために...

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のためには好き嫌いは大敵です。好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。

今月の1日予定平均
栄養摂取量

エネルギー : 497 kcal
たんぱく質 : 19.2g
脂 肪 : 17.6g

陸前高田市役所 商政課さんより
今年も【たかたのゆめ(お米)】が5月から3月まで、月/1回 喫食量の支援があります。毎週火曜日のほかほかごはん第1週目を【たかたのゆめの日】としてみんなで美味しく頂きたいと思います。
ありがとうございます m(_)_m



三角食べのすすめ

- ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿の料理を食べる、「ばっかり食べ」をしていませんか?
- 苦手なものには手を付けず、好きなものだけを食べてお腹がいっぱいにならないよう、バランス良く順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず→ご飯...)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。