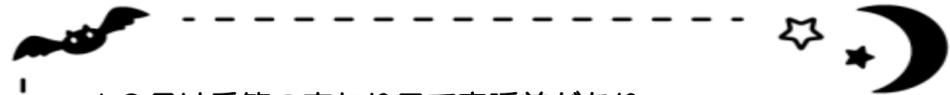


令和3年 10月



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけましょう。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスです。たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



食育目標

食欲の秋！好き嫌いをなく食べよう！

好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べることは、栄養をとるためにもとても大切です。また、いろいろな食べ物の味や食感などを体験することは、味覚の発達にもつながります。嫌いな食べ物も少しずつ食べられるようになるといいですね。

子どもの好き嫌いをなくすには？

【調理方法を工夫する】

味付けだけでなく、香りや食感などが原因で好き嫌いをしてしまう子供もいます。嫌いな食べ物を少しいつもと違う調理方法に変えたり食べられるようになることもあります。他にも形を変えてみたり、香りを変えてみると好き嫌いが克服されるかもしれませんね。

【楽しく食事する】

家族やお友達と楽しく食事していると、嫌いなものも不思議と食べられた、というようなことがあります。食べてよかった、食べたら楽しいことが起きたという風に思ってもらうことも好き嫌いを直す手段のひとつです。

【食べられたら褒めてあげる】

お子さんが好き嫌いしているものを自然に食べる事ができたら、たくさん褒めてあげてください。褒めることでその食べ物にいい印象を持つようになって、また食べてくれるはずですよ。

給食だより (未満児)

たちばな乳幼児保育園

					1日(金)	2日(土)
行事予定					布団持ち帰り	
午前間食					牛乳、いりこ 米菓	
献立					ごはん 味噌汁 赤魚の竜田揚げ キャベツとたまごのソテー	レーズンパン 牛乳
午後間食					牛乳 りんごゼリー	
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
行事予定					布団持ち帰り	以上児運動会
午前間食	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ オレンジ	牛乳、いりこ チーズで鉄分、クッキー	
献立	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の照り煮 グリーンサラダ	バターロール ポテトスープ エビフライ 和風ソテー	ごはん 清し汁 ひじきの炒り煮 蒸しシューマイ	きのこカレーライス ツナサラダ	しそごはん かきたま汁 納豆かき揚げ ゆでブロッコリー	パン 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳、米菓 鉄カルシウムウエハース	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 米菓、クラッカー	牛乳 米菓、クッキー	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(木)	16日(土)
行事予定		避難訓練			布団持ち帰り	
午前間食	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ チーズで鉄分、クッキー	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ オレンジ	
献立	わかめごはん そうめん汁 豚ヒレカツ しらす和え	ごはん 味噌汁 鮭のバター焼き ひじきの酢の物	しそごはん 豆腐のかに風味煮 ポイルウインナー ナムル	バターロール わかめスープ チーズとほうれん草のオムレツ ゆでブロッコリー	ごはん 清し汁 豚肉の生姜焼き さつま芋サラダ	サンドパン 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳、クッキー 鉄カルシウムウエハース	牛乳 レーズンホットケーキ	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
行事予定			身体測定	身体測定	布団持ち帰り	
午前間食	牛乳、いりこ 米菓	牛乳、いりこ チーズで鉄分、米菓	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ 米菓	
献立	ごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ コールスローサラダ	ごはん 春雨スープ ミートボールケチャップ煮 ゆでブロッコリー	レーズンパン 秋味シチュー みかんサラダ	しそごはん 味噌汁 筑前煮 卵まき	ごはん 清し汁 白身魚のごまフライ ほうれん草のおひたし	バターロール 牛乳
午後間食	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 プリン	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
行事予定					布団持ち帰り	大掃除
午前間食	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ クッキー	牛乳、いりこ バナナ	牛乳、いりこ チーズで鉄分、クラッカー	牛乳、いりこ りんご	
献立	ごはん 清し汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ	わかめごはん 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ごまよごし	ごはん 中華スープ チンジャオロース 粉ふき芋	ごはん 味噌汁 栄養金平 金時豆	チキンライス コンソメスープ 野菜コロッケ ゆでブロッコリー	レーズンパン 牛乳
午後間食	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 アップルパイ	牛乳 米菓、クッキー	牛乳 アメリカンドック	牛乳 パンキンババロア	

★日程は未定ですが、3、4歳児でりんご狩りをする予定です。収穫したらおやつで食べます。