

1日のメニュー  
鯖のトマかば焼き

(1人分)

- ・鯖の切り身 60g
- ・トマト 15g
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量
- 醤油 5g
- みりん 5g
- 砂糖 3g
- 水 3g

- ①トマトは角切りにする
  - ②鯖は片栗粉をまぶす
  - ③フライパンに油を入れて 中火で鯖を焼く
  - ④焼き色がついてきたら、○の調味料と①を入れ、全体にからめる
- ☆揚げ焼きですが、油で揚げてOK!  
カリッとして食べやすくなります。

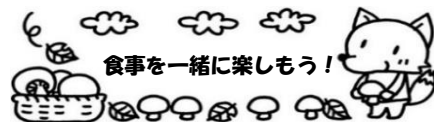


【 卑弥呼の歯がいーぜ! 】

という言葉を知っていますか?

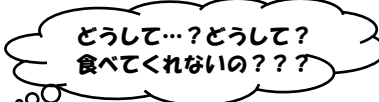
- ① (肥満防止)
- ② (味覚の発達)
- ③ (言葉の発達)
- ④ (脳の発達)
- ⑤ (歯の病気予防)
- ⑥ (ガンの予防)
- ⑦ (胃腸の働きを促進)
- ⑧ (全身の体力向上)

☆卑弥呼の食事は硬くて噛み応えのあるものが多く、当時の咀嚼回数は現代人の6倍と言われています。咀嚼の大切さを知り、よく噛む事を意識してみましょう☆



食事を一緒に楽しもう!

- ◀ ~楽しく食べるために♪~ ▶
- ◎一緒に食べる  
お子さまに安心感を与えられます
  - ◎無理に食べさせない  
早く食べなさい! 急いで...など  
口ぐせになっていませんか?
  - ◎「おいしいね」「よく噛もうね」と声をかける  
体験を声にして伝えてみましょう
  - ◎食事時間に余裕をもつ  
時間の余裕は心の余裕に繋がります



せつかく用意した食事を、食べてくれないこともあります。

次のような原因があるかも...

- ・おなかが減っていない
- ・体調不良(おなかの調子が悪い、口内炎等)
- ・形状が合っていない(固すぎる、大きすぎる等)
- ・食べた経験がない
- ・食べる気分にならない

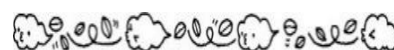
大人でも食欲がないときはあります。子どもも同じです。そんな時は、無理に食べさせず食べられる分だけで切り上げて、次の食事は食べやすいものを準備してあげられると良いですね☆



一緒に食べることが大切なのは...

今!

乳幼児期は家庭や園の食生活習慣の影響を大きく受けて育ちます。大人と一緒に食事をすることは、お子さまの安心に繋がります。また、信頼できる大人が食べる姿を見て、食べてみようという気持ちになることもあります。家庭や友だちと食事を楽しみ、身も心も満足する経験は、子どもたちの健やかな成長の基盤となります。帰宅後は、食卓でゆっくりとする余裕がないこともあると思います。まずは休日の食卓から、同じものを食べたり、一緒に食べることを意識してみませんか?



日	献立名	材料名	おやつ
1 金	魚のトマかば焼き 干しエビのふりかけ スパゲティーサラダ	鯖 干しエビ ハム トマト 人参 ブロccoli 胡瓜 コーン スパゲティー ごま	りんごクッキー ミルク
2 土	チャーハン スープ	竹輪 ウィンナー 卵 豆腐 チーズ 人参 ピーマン 青葱 もやし ごま	おかし ミルク
5 火	蓮根肉団子の野菜スープ ほうれん草のごま和え	鶏ミンチ 豆腐 人参 ほうれん草 ブロccoli 蓮根 もやし 白菜 玉葱 大根 しめじ ごま	おかし カルピス
◎6 水	ピビンバ丼 漬物入りポテトサラダ とろとろ中華スープ	カニカマ 豚ミンチ 鶏ミンチ ハム 豆腐 わかめ 人参 じゃが芋 ほうれん草 ブロccoli コーン もやし 茄子 玉葱 胡瓜 ごま	スキムヨーグルト
7 木	☆きんぴらハンバーグ キャベツとりんごのコールスロー	竹輪 豚ミンチ ハム 豆腐 大豆 人参 ブロccoli キャベツ トマト 玉葱 蓮根 コーン 牛蒡 りんご 板こんにやく ごま	☆スイートポテト ミルク
8 金	野菜たっぷりけんちん汁 ☆青菜とウィンナーのスクランブルエッグ	色板 鶏肉 ウィンナー 卵 豆腐 油揚げ 青葱 人参 ほうれん草 白菜 玉葱 豆腐 牛蒡 大根 里芋 板こんにやく	おかし ミルク
9 土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ ほうれん草 キャベツ 食パン いちごジャム	おかし ミルク
11 月	小田巻蒸し ごまのふりかけ 里芋の甘辛揚げ	色板 鶏肉 卵 ほうれん草 枝豆 人参 しめじ 筍 里芋 うどん ごま	ポップコーン ミルク
12 火	スキム肉じゃが 青のりのふりかけ 野菜のシャキシャキサラダ	竹輪 カニカマ 豚肉 ハム 焼豆腐 スキムミルク 青のり 人参 いんげん 玉葱 キャベツ コーン 胡瓜 豆苗 じゃが芋 糸こんにやく	おかし ミルク
13 水	豆腐のマヨネーズ焼き 大学芋 のりの佃煮	ツナ 豆腐 のり 人参 青葱 コーン ブロccoli 蓮根 さつまいも ごま	スキムヨーグルト
14 木	魚の照り焼き ゆで卵 さつま芋とブロccoliのサラダ	鯖 ベーコン 卵 チーズ ブロccoli 人参 コーン さつま芋	おかし ミルク
15 金	のり塩から揚げ かぼちゃサラダ	鶏肉 ハム 青のり 南瓜 ブロccoli 人参 トマト 枝豆 胡瓜	バナナマドレーヌ ミルク
16 土	チーズお好み焼き 大根とわかめの味噌汁	かつお 豚ミンチ 卵 油揚げ 味噌 チーズ わかめ 青のり 青葱 人参 キャベツ コーン 大根 板こんにやく	おかし ミルク
18 月	ポークピーンズ ほうれん草とカニカマのナムル	竹輪 カニカマ 豚肉 大豆 わかめ 人参 トマト ほうれん草 パセリ 玉葱 筍 胡瓜 しめじ もやし マカロニ ごま	おかし ミルク
19 火	ハンパシージー かつおのふりかけ 春雨スープ	かつお 鶏肉 味噌 青のり 人参 小松菜 青葱 胡瓜 もやし キャベツ 白菜 玉葱 春雨 ごま	マンシュロおこし ミルク
◎20 水	秋の豆ごはん 卵スープ しめじ入りメンチカツ	ちりめん 豚ミンチ 卵 豆腐 大豆 わかめ 人参 青葱 ピーマン 玉葱 しめじ 椎茸 えのき キャベツ ごま	おかし ミルク
21 木	カレーポトフ 大根と胡瓜の甘酢マリネ	竹輪 ハム ウィンナー 卵 厚揚げ ひじき トマト ブロccoli 人参 胡瓜 コーン キャベツ 大根 しめじ 玉葱 じゃが芋	牛蒡ドーナツ ミルク
22 金	赤魚とほうれん草の煮付け 胡瓜とツナの酢物	赤魚 ちりめん ツナ のり わかめ ほうれん草 胡瓜 キャベツ	おかし ミルク
25 月	野菜入り豆腐ナゲット 切干大根の塩昆布和え	ツナ カニカマ 豆腐 昆布 青葱 人参 玉葱 切り干し大根 コーン 胡瓜	おかし ミルク
26 火	エッグコロッケ 根菜とひじきのデリ風サラダ	合挽ミンチ ハム 卵 チーズ ひじき 人参 ピーマン 枝豆 ブロccoli トマト 蓮根 牛蒡 玉葱 じゃが芋	カップケーキ ミルク
27 水	キャベツしゅうまい 人参サラダ	ツナ 豚ミンチ 豆腐 人参 ブロccoli 胡瓜 椎茸 コーン 筍 キャベツ 卵	おはぎ
28 木	白菜のクリーム煮 卵の巾着 煮干しのごまがらめ	煮干し 鶏肉 卵 油揚げ 人参 ブロccoli 玉葱 コーン 白菜 しめじ じゃが芋 ごま	おかし カルピス
29 金	鯖の塩焼き 味付け海苔 ブロccoliのおかか和え	鯖 かつお 人参 ブロccoli のり コーン キャベツ	スキムヨーグルト
30 土	五目うどん おにぎり	色板 卵 油揚げ チーズ チンゲン菜 のり 人参 椎茸 うどん ごま	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。