



給食メニュー

七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月		<休園日>	
2	火		<休園日>	
3	水		<休園日>	
4	木		<休園日>	
5	金	ごはん	じゃが芋と長ねぎのみそ汁、おでん、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、ホットケーキ
6	土	ごはん	ハヤシライス、りんご	牛乳、あんぱん
7	日			
8	月		<成人の日>	
9	火	ごはん	中華風コーンスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、春雨サラダ	牛乳、フルーツゼリー
10	水	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、大豆の天ぷら、白菜ののりあえ	牛乳、黒糖蒸しパン
11	木	パン	マカロニスープ、煮込みハンバーグ、ポテトサラダ	牛乳、おやつ雑炊
12	金	ごはん	けんちん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ひじきの煮物	牛乳、シュガートースト
13	土	ごはん	カレーライス、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、豆パン
14	日			
15	月	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き	牛乳、豆腐団子(あずき)
16	火	ごはん	豚汁、ひじき団子のあんかけ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、おやつちゃんぽんラーメン
17	水	ごはん	豆腐と油揚げのみそ汁、肉じゃが、大根とツナのあえ物	牛乳、パウンドケーキ
18	木	パン	ポテトスープ、ベーコンとほうれん草のオムレツ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
19	金	ごはん	五目かき玉汁、鮭のマヨネーズ焼き、粉ふき芋、人参の甘煮	牛乳、ごまドーナツ
20	土	ごはん	ホワイトシチューライス、フルーツカクテル	牛乳、レーズンパン
21	日			
22	月	ごはん	中華スープ、厚揚げの炒め物、きゅうりの華風サラダ	牛乳、人参カップケーキ
23	火	ごはん	そうめん汁、鶏肉のすき焼き風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、きなこラスク
24	水	ごはん	ドライカレーライス、白菜とハムのサラダ、みかんヨーグルト	牛乳、あげいも
25	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、マカロニサラダ	牛乳、焼きおにぎり
26	金	ごはん	さつま芋とわかめのみそ汁、カレイの五目あんかけ、小松菜の納豆あえ	牛乳、パンプキンプリン
27	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ	牛乳、ジャムパン
28	日			
29	月	ごはん	キャベツのみそ汁、鶏肉の胡麻ソースからめ、おからサラダ	牛乳、さつま芋スティック
30	火	ごはん	もやしと大根のみそ汁、厚焼き卵、ほうれん草のごま和え	牛乳、じゃこトースト
31	水	☆不要です	きつねうどん、牛乳フルーツかてん	牛乳、どら焼き

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

正しい味覚を育てよう

子どもの好き嫌い。実はそのメカニズムは極めて動物的です。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か！」「危害はないか！」を味覚で検知しています。子どもたちが健康に生きるためには、「正しい味覚」を育てることがとても大切です。

☆味覚を育てる方法

苦手や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。

子どもが一口でも食べることができると良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげる
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ

