



2024.8.1. 郷田保育所

| 日 | 曜 | きゅうしょく | 朝のおやつ (赤組さん) | おやつ3:00 |
|----|---|--------------------------|-----------------|---------------|
| 1 | 木 | カツカレー やさいサラダ | こめこむしばん | カステラパフェ |
| 2 | 金 | オーロラチキン コンソメスープ | バナナ | こんぶおにぎり いりこ |
| 3 | 土 | ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ | ホットケーキ | きなこクリームサンド |
| 5 | 月 | ポークビーンズ やさいサラダ | ゼリー | あげばん |
| 6 | 火 | あかうおあげづけ あつあげのすましじる | ジャムサンド | トマトゼリー |
| 7 | 水 | ひやしうどん なつやさいののもの | バナナ | じゃがいもおやき いりこ |
| 8 | 木 | なつやさいのかきあげ サマースープ | おにぎり | とうにゅうくずもち |
| 9 | 金 | ぎゅうどん バンサンスー | ジャムサンド | ロシアンクッキー |
| 10 | 土 | いりどうふ きゅうりとオクラのごまサラダ | バナナ | きなこまめ |
| 13 | 火 | ハヤシライス パンプキンサラダ | こめこむしばん | おにぎり(ゆかり) こんぶ |
| 14 | 水 | はっぼうさい じゃがいものごまマヨあえ | きなこクリームサンド | ホットケーキ |
| 15 | 木 | とりのてりに きりこんぶとだいのいために | おにぎり | フルーツあんじん |
| 16 | 金 | やきそば コーンサラダ | バナナ | こうやどうふサイコロあげ |
| 17 | 土 | ポークケチャップ なつやさいのポタージュ | ジャムサンド | こくとうフッキー |
| 19 | 月 | こうやどうふのもの おくらのあえもの | おにぎり | カルピス サンドイッチ |
| 20 | 火 | まるあかコロッケ なつやさいとさかなのすましじる | ジャムサンド | ひがしひろしまレモンケーキ |
| 21 | 水 | おたんじょうかいメニュー | パンケーキ | すいか |
| 22 | 木 | ジャージャーめん やさいのすのもの | せんべいサンド | たこやきふう いりこ |
| 23 | 金 | しろみざかなのフライ コーンスープ | バナナ | みかんゼリー |
| 24 | 土 | やさいのうまに きゅうりなます | ジャムサンド | カレーいりこ チーズ |
| 26 | 月 | ぎせいとうふ なすとしらすのみそしる | ゼリー | ハートパイ |
| 27 | 火 | ぶたにくのあまみそどん ごまあえ | バナナ | ココアパン |
| 28 | 水 | しゃけのきのこむし パスタサラダ | ミックスフルーツ | きなこドーナツ |
| 29 | 木 | ビビンバ わかめスープ | こめこむしパン | おにぎり(わかめ) こんぶ |
| 30 | 金 | おやこに コールスローサラダ | ジャムサンド | とうにゅうおぐらゼリー |
| 31 | 土 | ぶたにくとやさいのいたためもの ごまあえ | ココアケーキ | おにぎり こんぶ |



*8月21日はお誕生会です。青、黄、桃組さんは箸だけ持ってきてください。
*毎日の給食には果物、おやつには牛乳またはお茶がつきます。



子供の食べる意欲を育む

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べてほしいものです。しかし低年齢の子どもは好き嫌いやその日の気分で食べてくれないこともあります。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

- ① 生活のリズムを整える**
生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食を食べ、日中は元気に遊ぶ。お腹がすけば、自然にたべることができます。
- ② 食環境を整える**
子どもは、気持ちを切り替えることが苦手です。食事に向けて手を洗う、あいさつをするなど気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう。食事は楽しいと思える環境づくりを心がけ一緒に食事を楽しみましょう。
- ③ 子どもの成長に合わせる**
食べる機能の発達には個人差があるので、食べ物の硬さ、大きさなど子どもに合わせた料理を提供しましょう。

旬の野菜 オクラ

オクラといえば粘りが特徴です。この粘りには、整腸作用があるので調理の際は、できるだけ粘りを洗い流さないようにしましょう。口当たりが良くて星型の切り口がかわいいです。



20日のメニューは、市制50周年記念給食です。給食は、まるあかコロッケ、夏野菜と魚のすまし汁、おやつは、東広島レモンケーキです。食材に安芸津のじゃがいもとレモンを使用します。

☆多 子どもの食事 Q&A ☆多 Q. 食べるのに、とても時間がかかります。

A. 叱らず見守る声かけを…
食欲は個人差が大きく、食の細かい子や食にあまり興味がない子は、食べるのに時間がかかってしまうことがあります。幼児期は栄養バランスも大切ですが、まず食べやすいものや好きなものを楽しく食べることを優先させてみましょう。全部食べられなくても叱ったりしないで「よくかんでるね」「ごちそうさまだね」など、子どもを認める声かけをしてあげてください。

| | エネルギー kcal | たんぱく g | 塩分 g |
|-------|---------------|-----------|---------|
| 3才以上児 | 572 | 22.4 | 1.3 |
| 目標量 | 574 | 23 | 1.6 |
| 3才未満児 | 547 | 21 | 1.2 |
| 目標量 | 475 | 19 | 1.5 |