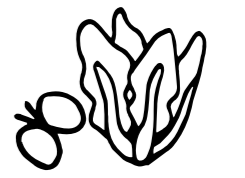




# 給食だより7月号



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
02月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○三温糖、油、◎鉄入りビスケット	合びき肉、○卵、○プレーンヨーグルト、シーチキン、○保育乳、わかめ	玉ねぎ、クリームコーン缶、ヘチマ、人参、太もやし、なす、トマト、コーン缶、ゴーヤー
03火	胚芽米、じゃがいも、長いも、揚げ油、油	豆腐、白身魚すり身、ベーコン、卵、○保育乳、わかめ	小松菜、玉ねぎ、コーン缶、グリーンピース、人参、ねぎ、ひじき、○バナナ
04水	胚芽米、○ぎょうざの皮、ごまドレッシング、三温糖、○油、新玄	鶏手羽元、豆腐、納豆、○ピザ用チーズ、しらす干し、○保育乳、わかめ	○ぶどう、キャベツ、トマト、人参、コーン缶、ほうれん草、もやし、○コーン缶、○赤ピーマン、○ピーマン、ねぎ
05木	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、揚げ油、押麦、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	さば(切り身/骨なし)、○卵、油揚げ、スライスハム、○保育乳	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、干切り大根(乾)、長ねぎ、ねぎ
06金	胚芽米、そうめん、有塩バター、油、新玄	星形ハンバーグ(卵乳不使用)、豆腐	チンゲン菜、○オレンジ、アメリカンチェリー、にんじん、ほうれん草、コーン缶、 <small>初ラ</small>
07土	ロールパン、じゃがいも、油	ウインナー、ピザ用チーズ、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、ピーマン
09月	胚芽米、○コーンフレーク、○揚げ油、○片栗粉、○小麦粉、三温糖、油、新玄	豆腐、豚Bロース スライス、ゴーヤー、○豆乳、わかめ	栗かぼちゃ、きゅうり、○ゴーヤー、玉ねぎ、人参、山東菜、いんげん、ひじき
10火	胚芽米、○小麦粉、春雨、○無塩バター、○粉黒糖、○三温糖、砂糖、油、新玄	さば、○卵、竹輪(無卵白)、○保育乳	冬瓜、人参、○バナナ、れんこん、むき枝豆、ひじき、ねぎ
11水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、ごま、○ごま油、○片栗粉、三温糖、油、○グラニュー糖	豚Bロース スライス、木綿豆腐、牛乳、○卵、○スキムミルク、しらす干し、刻みのり	クリームコーン、コーン、にんじん、トマト、スライスマッシュルーム、玉ねぎ、○モロヘイヤ、むき枝豆、○長ねぎ○しょうが、◎プルーン(乾)
12木	胚芽米、油、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、三温糖	キングフィレ、絹ごし豆腐、○プレーンヨーグルト	○りんご、ブロッコリー、小松菜、えのきたけ、トマト、コーン、にんじん、玉ねぎ、きゅうり
13金	胚芽米、じゃがいも、春雨、砂糖、三温糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、○保育乳、わかめ(乾)	○オレンジ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン缶、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ねぎ
14土	スパゲティ、マーガリン、三温糖、油	ウインナー、牛乳、卵、わかめ(乾)	玉ねぎ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮、長ねぎ
17火	胚芽米、じゃがいも、○米粉(製菓用)、○紅芋、○三温糖、押麦、○油、小麦粉	牛ロース薄切り、○調製豆乳、スライスハム、○保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	モウイ、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり
18水	胚芽米、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、すりごま(白)	鶏もも肉、卵、大豆水煮、シソ、かにかまぼこ、油揚げ、○保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	トマト、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ひじき、ねぎ、○バナナ
19木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、○三温糖、油	厚揚げ、ゴーヤー、○絹ごし豆腐、卵、豚三枚肉、かまぼこ、○牛乳、○きな粉、◎豆乳	ゴーヤー、冬瓜、イナムドゥチ用切りこんにゃく、玉ねぎ、干し椎茸
20金	胚芽米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、新玄、ごま油	大豆水煮、合びき肉、ベーコン、竹輪(無卵白)、しばえび、卵、シーチキン、○保育乳	スイカ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、人参、ひじき、レモン果汁
21土	胚芽米	絹ごし豆腐、アーサ(素干)	人参、むき枝豆(冷凍・塩なし)、ひじき
23月	胚芽米、○小麦粉、パン粉、○油、○三温糖、揚げ油、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	豚Bロース、卵、ベーコン、棒かまぼこ(卵なし)、○保育乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身	パプリカ、きゅうり、クリームチーズ、人参、トマト、にら、ねぎ、○バナナ、栗かぼちゃ、トマト
24火	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○白玉粉、有塩バター、○押麦、油	生鮭、厚揚げ、○あずき(乾)、ベーコン、牛乳、わかめ(乾)、あおのり	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、いんげん(生)、人参、ピーマン、ねぎ
25水	胚芽米、里芋、○白炒りごま、○黒炒りごま、○チョコリゼン、○コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、○マーガリン	鶏もも肉、竹輪、油揚げ、○保育乳、わかめ、絹ごし豆腐、鶏ささ身	○りんご、ブロッコリー、大根、人参、コーン、いんげん、ねぎ、干し椎茸、栗かぼちゃ
26木	胚芽米、パン粉、オリーブ油	メルルーサ、豆腐、ゴーヤー、粉チーズ、○保育乳	大根、オクラ、人参、山東菜、パプリカ(赤)、ねぎ、にんにく、パセリ
27金	胚芽米、じゃがいも、○タピオカでん粉、○黒砂糖、○砂糖、油、砂糖、新玄	○牛乳、豚肩ロース、ベーコン、○きな粉、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、長ねぎ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが
28土	胚芽米、油	牛ロース薄切り、キングフィレ	玉ねぎ、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、しめじ、栗かぼちゃ
30月	ゆでうどん、○米、○白炒りごま、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、○しらす干し、ウインナー、○焼きのり、あおのり	キャベツ、玉ねぎ、人参、小松菜
31火	○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○油、○粉黒糖、油、○黒炒りごま	キングフィレ、ゴーヤー、ウインナー、○牛乳	インゲン、人参、トマト、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、◎バナナ

## 子どもと食事づくりを楽しみましょう

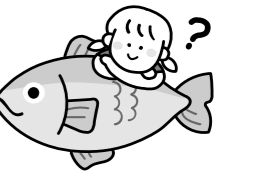
乳幼児期は、健康な食習慣を築く大切な時期。楽しい体験を積み重ねながら、食を営む力を育みたいものです。小さな子どもにとって、色が鮮やかで、形の違う食材は、とても魅力的。実際に触れたり、食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながります。「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、子どもの成長に合わせて、できることを楽しみながらやってみましょう。

### ★食事づくりに参加するメリット

野菜を食べる量は、家庭によって大きな違いがあります。野菜は、「1日3回」食べることが推奨されていますが、乳幼児栄養調査結果(平成27年)によると、「毎日2回以上食べている子」は52%。「全く食べない日がある子」が、なんと22.5%もいます。

#### 1 食への関心が高まります

子どもにとって「食事づくり」は、五感を刺激する魅力的な行為。食品スーパーでは、生魚売り場で、「一匹」の魚を見てから「切り身」を選んだり、カラフルな色の食材を見たり。家庭では食材に直接触れ、においを嗅いだり、実際に味見をしたり。料理を食べるまでのさまざまな体験を通して食への関心は自然に高まります。



#### 2 苦手な食べ物が少なくなります

人は、嫌悪感を頂く食べ物でも、「繰り返し食べること」で、おいしいと感じるようになりますが、「繰り返し見ること」だけでも効果があります！ 目にする頻度が高いと、その感情は自然にやわらぎます。いろいろな食材を見て、触れることで、いつの間にか好き嫌いなく、何でもおいしく食べることができるようになります。

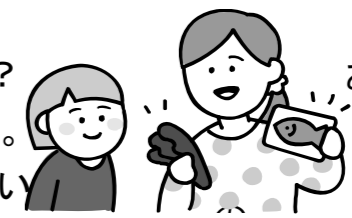
#### 3 食を話題にする機会が増えます

子どもが食事づくりに参加することで、家庭での「食」の話題が多くなります。食の話題を共有すること、誰かと一緒に食べることは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育みます。

今日は何を食べようか？

暑いから○○にしましょう。

今季節は○○がおいしい



お魚がおいしそうだね

栄養がたっぷり

葉っぱを食べよう！

#### 4 子どもの自己効力感が高まります

自己効力感とは、「自分ではできる！」という感覚です。

小さな赤ちゃんが、周囲の大人に、「すごいね～」と言われ、褒められた時に、自分で拍手することがよくあります。幼児期になると、さらに課題をクリアした時の満足感はアップ！

子どもは成功体験を積み重ねることで、様々なことに挑戦したり、頑張ることができるようになります。毎日の食事づくりは、子どもが「やればできる！」をたくさん経験できる絶好の機会です。

### ★子どもにできるお手伝いは？

内容は子どもの成長に合わせてみましょう。子どもが関わると、時間がかかるだけでなく、後片付けも大変になることもありますが、そこはグッと我慢。一緒に楽しみましょう。

- ・炊飯器や電子レンジのボタンを押す
- ・水を入れたボウルでトマトのへたをとり洗う
- ・サラダの「レタス」や「のり」をちぎる



- ・卵の殻をむく



- ・納豆を箸で混ぜる



- ・机をふき、お箸を並べる



- ・食器を運ぶ



☆☆毎月19日は食育の日です☆☆