

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後のおやつ)			3時おやつ
					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	
1	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	パン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
2	日							
3	月	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット マンナビスケット (ひよこぐみ)	ごはん	ちらしずし はながたとうふハンバーグ いちご すましじる	米、油、砂糖	卵、はながたとうふ ハンバーグ、かまぼ こ、かつお節	いちご、ミックスベジタブル、ほうれ んそう、たまねぎ、しいたけ、にんじ ん、さやえんどう、こんぶ、のり	ジュース ひなあられ ケーキ
4	火	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	さかなのゆやけソース こまつなのごまあえ みそしる	さといも、片栗粉、マ ヨネーズ、油、砂糖、 米	魚、脱脂粉乳、みそ、 にぼし	こまつな、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、しめじ、しいたけ、こま	ミルク しろいふうせん
5	水	ぎゅうにゅう えびせんべい おこさませんべい (ひよこぐみ)	ごはん	あつやきたまご れんこんのきんぴら みそしる	さつまいも、油、砂 糖、米	卵、豆腐、生クリー ム、みそ、にぼし、し らす、さくらえび	バナナ、れんこん、もも缶、パイ ン缶、にんじん、えのきたけ、ピーマ ン、ねぎ、グリーンピース、こま	フルーツクリーム
6	木	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	キャベツのクリームに コーンいりおひたし トマト	じゃがいも、砂糖、米	脱脂粉乳、鶏肉、牛 乳	トマト、キャベツ、もやし、ほうれん そう、たまねぎ、にんじん、しめじ、 コーン	ミルク バームクーヘン
7	金	ぎゅうにゅう おととつと	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	焼きそばめん、油、食 パン	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、ブロッコリー、チ ンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン	ぎゅうにゅう みかんゼリー
8	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	まんがソーセージ、 牛乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
9	日	★滑川市内の保育所・保育園・認定こども園の栄養士さんや調理員さんが考えたおすすめメニュー 'コーンチヂミ' ※滑川市広報3月号にも掲載！ レシピはクックパッド滑川市公式キッチンから						
10	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい カルシウムしおせんべい (ひよこぐみ)	ごはん	さかなのムニエル ポイルキャベツ トマト みそしる	小麦粉、ごま油、油、 バター、米	牛乳、魚、薄揚げ、み そ、にぼし	トマト、だいこん、キャベツ、にんじ ん、なめこ、コーン缶、たまねぎ、ね ぎ、にら	ぎゅうにゅう コーンチヂミ★
11	火	ぎゅうにゅう まがりせんべい やさいかぞく (ひよこぐみ)	ごはん	キッシュ こふきいも みそしる	じゃがいも、油、米	卵、豆腐、脱脂粉乳、 牛乳、チーズ、みそ、 にぼし、生クリーム	にんじん、チンゲンサイ、もやし、ほ うれんそう、たまねぎ、ねぎ、しめじ	ミルク どうぶつビスケット マンナビスケット (ひよこぐみ)
12	水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	はっぼうさい ナムル トマト	ごま油、砂糖、片栗 粉、米	卵、豚肉、えび、いか	トマト、はくさい、キャベツ、きゅう り、もやし、にんじん、たけのこ、し いたけ	ジョア ビスコ
13	木	ぎゅうにゅう ももかん	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー フライドポテ わかめスープ	フライドポテト、マカ ロニ・スパゲティ、 油、バター、食パン	豆腐、脱脂粉乳、豚 肉、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、ピーマン、えのきたけ、グ リンピース、わかめ	ミルク ほしたべよ
14	金	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス おこさませんべい (ひよこぐみ)	ごはん	ピラフ メンチカツ ポイルキャベツ スモールパイ すましじる	米、油	鶏肉、かまぼこ、かつ お節、メンチカツ	キャベツ、ほうれんそう、パイン缶、 ミックスベジタブル、しいたけ、にん じん、こんぶ	オレンジジュース こめタルト
15	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズキッス	パン	牛乳、チーズキッス	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
16	日							

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後のおやつ)			3時おやつ
					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	
17	月	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのフライ あおなのきりぼしあえ すましじる	パン粉、油、小麦粉、 米	魚、脱脂粉乳、かまぼ こ、卵、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、しい たけ、ねぎ、切り干しだいこん、こん ぶ	ミルク ハーベスト おこさませんべい (ひよこぐみ)
18	火	ぎゅうにゅう てつりクッキー	パン	あんかけうどん バナナ はくさいのいそあえ	うどん、片栗粉、砂 糖、食パン	牛乳、鶏肉、かつお節	バナナ、もやし、はくさい、たまね ぎ、もも缶、にんじん、しめじ、こま つな、ねぎ、こんぶ、のり	ぎゅうにゅう てづくりプリン
19	水	どうにゅう せんべい	ごはん	にくじゃが ほうれんそうのしらすあえ トマト	じゃがいも、砂糖、米	豚肉、しらす	オレンジ、ほうれんそう、トマト、た まねぎ、にんじん、つきこんにやく、 いんげん、ごま	どうにゅう オレンジ
20	木	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	パン	まんがソーセージ、牛 乳	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
21	金	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	カレーライス スティックきゅうり フルーツサラダ	じゃがいも、油、米	脱脂粉乳、豚肉、ヨー グルト	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじ ん、りんご、コーン、グリーンピース、 ミックスドフルーツ缶	ミルク カルシウムせんべい カルシウムしおせんべい (ひよこぐみ)
22	土	おちゃ おかし*	パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	パン	牛乳、ほうチーズ	フルーツ(バナナ)	おちゃ おかし*
23	日							
24	月	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ アスパラツナあえ	じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油、 砂糖、米	脱脂粉乳、豚肉、大 豆、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、アスパラガス、ト マト缶、にんじん、コーン缶、きゅう り	ミルク バナナ
25	火	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	にくどうふ キャベツのしおこんぶあえ かぼちゃのもの	砂糖、油、米	豆腐、豚肉	かぼちゃ、キャベツ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、 しいたけ、塩こんぶ	カルビス せんべい
26	水	ぎゅうにゅう えびせんべい やさいかぞく (ひよこぐみ)	ごはん	チーズオムレツ なっとうあえ トマト みそしる	マカロニ、油、砂糖、 米	牛乳、卵、きな粉、納 豆、薄揚げ、チーズ、 みそ、にぼし	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、は くさい、もやし、ねぎ、にんじん、え のきたけ、パセリ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
27	木	ぎゅうにゅう こごかなかぞく	パン	やさしいラーメン ぎょうざ ブロッコリー	中華めん、油、食パン	牛乳、豚肉、ぎょうざ	ブロッコリー、キャベツ、もやし、た まねぎ、たけのこ、ねぎ、にんじん	ぎゅうにゅう てつりクッキー
28	金	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	やきざかな ひじきに トマト みそしる	油、砂糖、米	牛乳、魚、厚揚げ、さ つま揚げ、みそ、にぼ し	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、いんげん、ひじき	ぎゅうにゅう ムーンライト
29	土			卒園式				
30	日							
31	月	ぎゅうにゅう はいがスティック	ごはん	おやこに ツナサラダ トマト	じゃがいも、油、砂 糖、米	卵、脱脂粉乳、ツナ 缶、鶏肉、かつお節	トマト、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、グリーンピース、しいた け	ミルク バナナ

一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。





給食だより

身につけたい「食事のマナー」

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

①食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

●命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



●食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

●食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



●おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

②食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

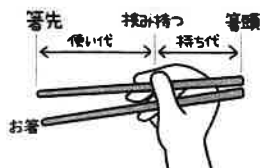
<お箸への移行>



フィンガーグリップ



ペングリップ



③正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合 椅子に深く腰掛けると届かない場合 足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて、背中を後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる 踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする

④口を閉じてよく噛んで食べることができていますか？

口を開けてくちやくちや食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため



人に不快感を与えない

安全のため



口を閉じて噛むことで誤嚥（窒息事故）を予防できる

健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

⑤残さなくて食べることができるように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

⑥家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。



⑦子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育てることにもつながります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしまう