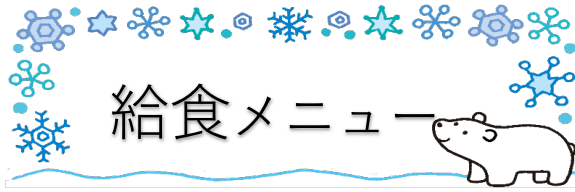


# 12月



## 給食メニュー

にじのはし

| 日  | 曜 | 主食  | 副食   | 3時おやつ           |
|----|---|-----|--|-----------------|
| 1  | 日 |     |  |                 |
| 2  | 月 | ごはん | 里芋と小松菜のみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺焼き                          | 牛乳、パンプディング      |
| 3  | 火 | ごはん | 大根と油揚げのみそ汁、ぎせい豆腐、ひじきとほうれん草のサラダ                   | 牛乳、簡単ピザ         |
| 4  | 水 | ごはん | チャーハン、かに豆腐汁、豚肉とキャベツのみそ炒め                         | 牛乳、さつま芋蒸しパン     |
| 5  | 木 | パン  | 野菜スープ、肉団子の揚げ煮、かぼちゃのサラダ                           | 牛乳、フルーツゼリー      |
| 6  | 金 | ごはん | 鶏肉と冬野菜のみそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、ブロッコリーのごまあえ                | 牛乳、まんまるじゃが      |
| 7  | 土 | ごはん | オムライス、ミルクスープ、フルーツカクテル                            | 牛乳、黒糖パン         |
| 8  | 日 |     |  |                 |
| 9  | 月 | ごはん | キャベツのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、きゅうりの酢の物                     | 牛乳、チーズカップケーキ    |
| 10 | 火 | ごはん | なすと玉ねぎのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、キャベツのツナマヨネーズあえ               | 牛乳、スイートポテト      |
| 11 | 水 | めん  | 焼きうどん、わかめスープ、みかん                                 | 麦茶、豆乳もち         |
| 12 | 木 | パン  | 豆乳スープ、チーズインハンバーグ、パスタサラダ                          | 牛乳、菜飯おにぎり       |
| 13 | 金 | ごはん | 豚汁、たらけチャップあんかけ、小松菜のおかかあえ                         | 牛乳、チョコっとフレンチ    |
| 14 | 土 | ごはん | 豚丼、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ                                | 牛乳、あんぱん         |
| 15 | 日 |     |  |                 |
| 16 | 月 | ごはん | 白菜とえのきのみそ汁、松風焼き、コロコロサラダ                          | 牛乳、ポテトチップ       |
| 17 | 火 | ごはん | じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚こま天、キャベツの胡麻マヨネーズあえ                 | 牛乳、ホットケーキ       |
| 18 | 水 | ごはん | シーフードカレー、マカロニスープ、フルーツヨーグルト                       | 牛乳、クリーム白玉団子     |
| 19 | 木 | パン  | きのこスープ、ポークチャップ、ポテトサラダ                            | 麦茶、フルーチェ        |
| 20 | 金 | ごはん | けんちん汁、さけのコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草とコーンのソテー                | 牛乳、お菓子          |
| 21 | 土 | ごはん | やきとり丼、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ                           | 牛乳、クリームパン       |
| 22 | 日 |     |  |                 |
| 23 | 月 | ごはん | かぼちゃのほうとう風、豚肉のすき焼き風煮物、切干し大根のサラダ                  | 牛乳、寒天入りフルーツポンチ  |
| 24 | 火 | ごはん | ピラフ、野菜スープ、フライドチキン、フライドポテト、ブロッコリーのマヨネーズあえ、トマト、バナナ | 牛乳、クリスマスケーキ     |
| 25 | 水 | めん  | 鮭おにぎり、塩ラーメン、杏仁豆腐                                 | 牛乳、コーンマヨネーズトースト |
| 26 | 木 | パン  | ポテトスープ、ベーコンオムレツ、白菜とハムのサラダ                        | 牛乳、昆布おにぎり       |
| 27 | 金 | ごはん | 五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ひじき煮                              | 牛乳、ごまドーナツ       |
| 28 | 土 | ごはん | ハヤシライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご                          | 牛乳、ジャムパン        |
| 29 | 日 |     |  |                 |
| 30 | 月 |     | <休業日>  |                 |
| 31 | 火 |     | <休業日>  |                 |

### 子どもの好き嫌いについて

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがる場合があります。家庭では「必要な栄養素が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強要したり、制限してしまう事もあるようです。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむ為に、「好き嫌いの理由」と「対応方」についてお伝えします。

#### ★好き嫌いの理由と対応方

・生まれながらの「好き嫌い」

【理由】 人には、もともと好きな味と苦手な味があります。生後間もない赤ちゃんの口に、味溶液を与えた研究では、甘味溶液では表情がほほえんでいるように見え、酸味溶液では、口をつぼめ、苦味溶液では口を開けて吐き出そうとしています。これは、人間を含む、雑食性動物に共通する本能。甘味は生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は、自ら避けて健康を守ろうとしているのです。



口に入れる前



甘味溶液

エネルギー源として受け入れる



酸味溶液

腐敗した食べ物と感じる



苦味溶液

人体に害を及ぼすものとして認識

【対応方】 繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるおうになり、その安心が嗜好性を生んで、食べることができるようになります。繰り返しの練習が大切です。