



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、肉じゃが、小松菜のごまあえ	牛乳、フルーツゼリー
2	水	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、なすと玉ねぎのみそ汁、ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳、黒糖蒸しパン
3	木	パン	野菜スープ、ポークチャップ、ポテトサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
4	金	ごはん	豚汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、おやつホットドッグ
5	土	ごはん	ハヤシライス、マカロニスープ、りんご	牛乳、豆パン
6	日			
7	月	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、厚揚げのみそ炒め、白菜のりあえ	牛乳、豆乳フレンチトースト
8	火	ごはん	切干しと里芋のみそ汁、大豆の天ぷら、ほうれん草のおかか和え	牛乳、スイートポテト
9	水	めん	わかめおにぎり、温そうめん、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、チーズホットケーキ
10	木	パン	パンプキンポタージュ、ミートローフ、パスタサラダ	牛乳、寒天入りフルーツポンチ
11	金	ごはん	キャベツのみそ汁、カレイ五目あんかけ、ごぼうとコーンのサラダ	牛乳、簡単ピザ
12	土	ごはん	中華丼、わかめスープ、バナナ	牛乳、あんぱん
13	日			
14	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、スタミナ炒め、きゅうりの華風サラダ	牛乳、ごまドーナツ
15	火	ごはん	かに豆腐汁、八宝菜、春雨サラダ	麦茶、フルーチェ
16	水	ごはん	大豆カレーライス、白菜とハムのサラダ、みかん	牛乳、パウンドケーキ
17	木	パン	コーンスープ、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳、昆布おにぎり
18	金	ごはん	けんちん汁、さけの塩焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮	牛乳、ぜんざい
19	土		〈クリスマス☆スペシャルメニュー〉	牛乳、お楽しみ♪
20	日			
21	月	ごはん	冬至・かぼちゃのほうとう風、豚肉の柳川風煮物、切り干し大根のサラダ	牛乳、さつま芋スティック
22	火	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、チキンカツ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、ツナマヨネーズトースト
23	水	めん	焼きそば、中華スープ、豆乳ももゼリー	牛乳、クリスマスケーキ
24	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、きゅうりとコーンのサラダ	牛乳、オレンジムース
25	金	ごはん	そうめん汁、さばと玉ねぎのみそ煮、ココロサラダ	牛乳、人参カップケーキ
26	土	ごはん	カレーライス、きのこスープ、みかんヨーグルト	牛乳、ジャムパン
27	日			
28	月		〈休業日〉	
29	火		〈休業日〉	
30	水		〈休業日〉	
31	木		〈休業日〉	

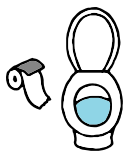
### 子どもの食べる意欲を育てよう

子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたらうれしいですね。しかし、実際には、1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、「しっかり栄養をとれている？」と心配になることもあるようです。今回は、子どもの成長に合わせた食事支援の方法をお伝えします。毎日の食事で、子どもの食べる意欲を育てる食育を実践しましょう。

★子どもの発達を理解して支援する

○気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは、言葉を理解して、行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を固定化して、食事に向かう習慣を身につけさせるのが効果的です。



トイレに行く



手を洗う



エプロンをつける



あいさつをする