



給食メニュー

にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、豚肉と野菜のごま炒め、コロコロサラダ	牛乳、じゃが豆乳焼き
2	火	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、鶏ちゃん焼き、春雨サラダ	牛乳、パウンドケーキ
3	水	ごはん	天津飯、なすと玉ねぎのみそ汁、ほうれん草のごま和え	牛乳、フルーツゼリー
4	木	パン	マカロニスープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、焼きおにぎり
5	金	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮つけ、きゅうりといり卵のサラダ	牛乳、チョコっとフレンチ
6	土	ごはん	マーボー豆腐丼、わかめスープ、フルーツカクテル	牛乳、あんぱん
7	日			
8	月	ごはん	里芋と小松菜のみそ汁、シュウマイ、切干大根のサラダ	牛乳、さつま芋蒸しパン
9	火	ごはん	五目かき玉汁、はんぺんのチーズサンドフライ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、豆乳ももゼリー
10	水	めん	昆布おにぎり、わかめうどん、いちご	牛乳、ピザトースト
11	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、スイートポテトサラダ	牛乳、お好み揚げボール
12	金	ごはん	豚汁、さけの塩焼き、ひじきの五目煮	牛乳、ココアホットケーキ
13	土	ごはん	ハヤシライス、ミルクスープ、オレンジ	牛乳、ジャムパン
14	日			
15	月	ごはん	玉ねぎとわかめのみそ汁、厚揚げの中華煮、ほうれん草のナムル	牛乳、かぼちゃケーキ
16	火	ごはん	小松菜となめこのみそ汁、鶏つくねのあんかけ、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、サーターアンダギー
17	水	ごはん	夏野菜カレー、きゅうりとコーンのサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、マカロニきな粉
18	木	パン	きのこスープ、キャベツメンチ、白菜とハムのサラダ	牛乳、鮭チーズおにぎり
19	金	ごはん	五目汁、さばのみそ照り焼き、スタミナ納豆	牛乳、オレンジムース
20	土			
21	日			
22	月	ごはん	切干しとかぼちゃのみそ汁、ローストチキン、ブロッコリーとコーンのソテー	牛乳、豆腐団子
23	火	ごはん	キャベツのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、人参シリシリー	牛乳、ハンバーガー
24	水	めん	鮭おにぎり、長崎ちゃんぽん、杏仁豆腐	牛乳、クレープ
25	木	パン	豆乳スープ、ベーコンオムレツ、パスタサラダ	麦茶、フルーチェ
26	金	ごはん	おかず汁、白身魚の磯辺揚げ、きゅうりとチーズの酢の物	牛乳、人参カップケーキ
27	土	ごはん	マカロニエビドリア、野菜スープ、りんご	牛乳、クリームパン
28	日			
29	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のプルコギ、おくらとちくわの海苔あえ	牛乳、ツナパン
30	火	ごはん	はるさめスープ、野菜たっぷり夏マーボー、キャベツの昆布あえ	牛乳、大学芋

子どもの「食べる機能」を育てよう

「食」は命の源です。乳幼児期は、食べ物を体に取り込むための「食べる機能」の基礎を築く大切な時期です。子どもは、毎日の食事を通して、食材や調理法によって様々に変化する形や食感を体験しながら、安全に味わって食べる「食べ方」を学びます。家庭では、子どもの「食べる機能」の発達を、ゆったりとした気持ちで支援しましょう。

★「正しい食べ方」とは

たべることは、口の中の機能だけではなく、手指との連動、姿勢、また呼吸との調和など、様々な要素が関連しています。毎日の食事の中で、正しい食べ方ができるように練習しましょう。

- ・食べようとする意欲
- ・適切な量をかじり取る
- ・食べ物の認知、集中力
- ・形状に合わせて咀嚼する
- ・食器から一口量をとる
- ・鼻呼吸(呼吸との調和)
- ・食具を上手に使う
- ・口を閉じて咀嚼する
- ・正しい姿勢(座位)

