



にじのはし

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	水	ごはん	豆腐のえび卵あんかけ丼、はるさめスープ、ほうれん草のナムル	牛乳、豆乳フレンチトースト
2	木	パン	野菜スープ、ハンバーグ、スイートポテトサラダ	牛乳、ほうれん草の白玉団子
3	金	ごはん	豚汁、赤魚といんげんの煮つけ、納豆あえ	牛乳、コーン蒸しパン
4	土	ごはん	ハヤシライス、たまごスープ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、おやつホットドッグ
5	日			
6	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、厚揚げの炒め物、白菜のごまマヨサラダ	牛乳、大学芋
7	火	ごはん	大根とえのきのみそ汁、じゃが芋のそぼろ煮、小松菜のおかかあえ	牛乳、いちご豆乳ゼリー
8	水	めん	ミートスパゲティー、キャベツとコーンのスープ、オレンジ	牛乳、ココアホットケーキ
9	木	パン	サーモン豆乳チャウダー、ほうれん草のオムレツ、パスタサラダ	牛乳、とりそぼろおにぎり
10	金	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、ごぼうのチャブチェ	牛乳、ピザトースト
11	土	ごはん	豚丼、玉ねぎとわかめのみそ汁、バナナ	牛乳、あんホイップサンド
12	日			
13	月	ごはん	かに豆腐汁、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりの華風サラダ	牛乳、フルーツサンド
14	火	ごはん	小松菜のすまし汁、松風焼き、人参シリシリ	牛乳、バナナ豆乳ドーナツ
15	水	ごはん	シーフードカレー、白菜とハムのサラダ、みかん	牛乳、青菜カップケーキ
16	木	パン	ミネストローネスープ、チキンカツ、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、フルーツゼリー
17	金	ごはん	けんちん汁、たらこのケチャップあんかけ、きゅうりと炒り卵のサラダ	牛乳、みたらし団子
18	土	ごはん	てりやき野菜丼、もやしとわかめのみそ汁、りんご	牛乳、ジャムサンド
19	日			
20	月	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、豚肉の柳川風煮物、大根とツナのあえ物	牛乳、コーンマヨパン
21	火	ごはん	白菜と油揚げのみそ汁、筑前煮、ちくわの磯辺揚げ	牛乳、シュガーラスク
22	水	めん	昆布おにぎり、あんかけうどん、冬至かぼちゃ	牛乳、クリスマスケーキ
23	木	パン	きのこスープ、ポークチャップ、ほうれん草とコーンのソテー	牛乳、わかめおにぎり
24	金	ごはん	どさんこ汁、鮭の照り焼き、おからサラダ	牛乳、ココアプリン
25	土		〈クリスマス☆スペシャルメニュー〉	
26	日			
27	月	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物	麦茶、フルーチェ
28	火	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ	牛乳、パウンドケーキ
29	水		〈年末休業日〉	
30	木		〈年末休業日〉	
31	金		〈年末休業日〉	

子どもの「食」の悩み

幼児期は、自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こること。子どもの心身の発達を理解した上で、あまり無理をせず、ゆったりとして気持ちで向き合うことが大切です。今回は子どもの食行動から支援のコツを探ります。

☆食事支援のコツ

■触れる機会を増やす

子どもは、赤ちゃんの時に、様々なものを口に入れて舐めて感覚を得たように、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが、口からだしたり、嫌がった時点で「食べない！」と決めつけて遠ざけることは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

■触れる機会を増やす

子どもが小食だったり、食事に時間がかかる時には、食事に直接関係があることが気になりがちです。生活をトータルで見ると、悩みの解消につながる場合があります。食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座るエプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20～30分ぐらいで終わられるといいでしょう。

