

給食だより

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	おやつ	
			午前（未満児）	午後
1	火	【ごはん】焼き魚 華風あえ はるさめスープ	ヨーグルト	牛乳 せんべい
2	水	【ごはん】厚揚げの中華風煮 ジャガイバター ごま	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
3	木	【ごはん】オムレツ・スパイ風 クリームコーンスープ くだもの ふりかけ	ヨーグルト	牛乳 せんべい
4	金	【ごはん】煮魚 甘酢ドレッシングサラダ ジャがいものみそ汁	牛乳	牛乳 スティックパン
7	月	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み コールスロー くだもの	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
8	火	【ごはん】ハッシュドポーク パインサラダ ゼリー	ヨーグルト	牛乳 ゆでとうもろこし
9	水	【ごはん】魚のごまみそ焼 ひじきサラダ なすのみそ汁	ジュース チーズ	牛乳 パイ菓子
10	木	【ごはん】煮込みハンバーグ ゆでスパゲティ 野菜スープ	牛乳	ジョア クッキー
17	木	【ごはん】魚の照焼 切干し大根サラダ わかめ汁	牛乳	ジュース ビスケット
18	金	【ごはん】魚のたつた揚げ 三色ひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 せんべい
21	月	【ごはん】魚のみそ焼 すき昆布の炒め煮 野菜のみそ汁	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
22	火	【ごはん】焼肉 トマトのかき卵汁 くだもの	牛乳	牛乳 せんべい
23	水	【ごはん】魚のフライ ゆでブロッコリー 高野豆腐のスープ	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
24	木	<u>誕生会献立</u> たれかつ丼 キャベツのマリネ 豆腐汁 ゼリー	牛乳	牛乳 パインクレープ
25	金	【ごはん】ミルクカレー 夏野菜サラダ ゼリー	牛乳	ヨーグルト せんべい
28	月	【ごはん】肉団子の甘辛煮 ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳	ヨーグルト せんべい
29	火	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのひたし	牛乳	飲むヨーグルト おかき
30	水	【ごはん】親子煮 みそドレッシングサラダ ごま	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
31	木	【ごはん】麻婆豆腐 かぼちゃのてんぷら くだもの	ジュース チーズ	牛乳 枝豆【せんべい】

☆ 献立は、保育園の行事などの都合により変更することがあります。
 ☆ くだものは、ぶどう(巨峰)、すいか、メロンなどを予定しています。
 ☆ 土曜日のおやつは、牛乳です。



食事の姿勢と食具

～スプーンやお箸を上手に使うために～

子どもの食事の困りごとというと、「お箸の持ち方」や「食事が進まない」などが上位に挙げられます。しかし、これらは少しの工夫や配慮で改善できることでもあります。日頃の様子を振り返ってみましょう。

食事が進まないのは姿勢が良くないから!!



イスに座っている時、足がブラブラしていませんか。足が浮いた不安定な状態は、背中が曲がったり、横向きになったりしやすくなります。その結果、食具を使う動作も不安定になり、食事に集中できずに時間がかかる、という悪循環になります。まずは、両足裏の全面が床に着くようにして正しい姿勢を保ちやすくしましょう。
 足が浮いてしまうような時は、床面や足台に空き箱などを置いて調整しましょう。



手指や腕を使った遊びは食具を上手に使うための第一歩!!

食事にスプーンやお箸の持ち方を注意していません。楽しいはずの食事の時間を辛い時間に変えてしまっているかもしれません。

食具を上手に使う練習は、遊びの内容を工夫することでも可能です。太鼓をたたく動作やタオルを絞る動作、ジャングリズムや鉄棒を握る動作など、手指や腕をたくさん使って発達を促しましょう。手指や手首を上手に動かす力がついてくるとスプーンやお箸も上達します。



今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯÷コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	482	20.0	15.0	273	2.9	163	0.30	0.42	22	1.3
3歳以上児	486	19.1	14.2	183	2.4	162	0.33	0.34	27	1.4