



令和6年度
12月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だよ

風邪の流行る季節になりました。手洗い・うがいで予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事を摂ることも大切です。12月は、イベント行事も多く、食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。11月は鶴ヶ谷はぐくみ保育園で初めての焼き芋会を行いました。畑で収穫したさつま芋も使用し、旬を味わう行事とすることができました。普段給食で食べる焼き芋とは違い、直火焼きならではの香ばしい香りがし、焼きたてを味わった子ども達からも絶賛する声がたくさん聞こえてきました。畑の野菜はほうれん草、かぶ、大根が寒さの中で元気に生育中です。どんな料理に取り入れようか考えながら収穫を待ちたいと思います。スーパーなどでも、冬の美味しい食材がどんどん出回ります。旬の食材を上手に活用し、寒さや風邪に負けずに過ごしましょう。



毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれることが理想ですが、実際は、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こともあるかと思います。家庭では必要な栄養が不足するのではないかと心配もあって、食べることをすすめたり、制限してしまうこともあるようです。今回は、好き嫌いの理由と対応法についてまとめてみましたので参考にしてみてください。

●好き嫌いの理由と対応法

【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です。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。



【対応法】

繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるようになります。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。

●注意したい「好き嫌い対策」

1.無理強いする事、制止すること

食事は、楽しく食べることが何よりも大切です。好き嫌いを心配して無理強いすることは逆効果です。食べ物と「嫌な体験」が結びついて、さらに好き嫌いを助長します。また、反対に「食べてはダメ!」という制止もよくありません。子どもが偏った食べ方や、好きな物ばかりを食べる時期があったとしても、言葉で制止するのではなく、調理や盛り付け方の工夫で、食の幅が広がるように工夫をしましょう。

2.好きなものだけを与えること

人には、生命維持のために高栄養を求める嗜好があり、特に、「油脂」「砂糖」を好む傾向があります。好き嫌いが多い時期には、子どもが食べたがるものを与えがちですが、偏った食べ方は、いろいろな味を体験する機会を奪ってしまいます。ケーキなどの甘い食べ物は、将来の肥満や糖尿病にもつながるので、与え方に注意が必要です。

3.ひとつの食品に頼ってしまうこと

好き嫌いが多いと、つい飲みなれた「育児用ミルク」や「牛乳」に頼りがちです。子どもの胃の容量には限りがあるので、飲み過ぎによって、食事量が減ってしまうこともあります。主食・主菜・副菜のそろった食事をバランスよく食べることを心がけましょう。





令和6年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
01	日				
02	月	ビスケット,牛乳	ご飯,★青森★せんべい汁,お好み厚揚げ,にぎやかおひたし,オレンジ	マシュマロバー,牛乳	
03	火	ウエハース,牛乳	バターロールパン,ケイジャンチキン,ツナとブロッコリーのサラダ,バナナ	ゼリーフライ,牛乳	
04	水	クラッカー,牛乳	ご飯,わかめと油揚げのみそ汁,さわらの香味焼き,ねばねばささ身,オレンジ	おかかチーズおにぎり,牛乳	
05	木	ジョア(プレーン)	ご飯,コーンスープ,ツナ厚焼き卵,ほうれん草ときのこのサラダ,みかん	焼きそば,牛乳	
06	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,大根のみそ汁,鯖の塩焼き,ひじきの炒り煮,バナナ	たいやき,牛乳	
07	土	♪発表会♪			
08	日				
09	月	ビスケット,牛乳	ご飯,なめこ汁,鯖のカレー竜田揚げ焼き,かぼちゃのバター煮,オレンジ	餃子の皮のミニピザ,牛乳	
10	火	ウエハース,牛乳	ご飯,キャベツと春雨の中華スープ,豆腐ステーキの肉味噌,ほうれん草の中華和え,みかん	ミニ肉まん,牛乳	
11	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ご飯,豆腐みそ汁,バーベキューチキン,青菜ともやしのごま和え,バナナ	ごまトースト,牛乳	
12	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,じゃが芋と油揚げのみそ汁,鮭の西京焼き,キャベツの炒り煮,みかん	カステラ,チーズ,牛乳	
13	金	クラッカー,牛乳	カリフラワーのペンネ,マイアーレパペロナータコンパナータ,キャベツサラダ,ソファール元気ヨーグルト	ごまわかめおにぎり,麦茶	
14	土	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,かぼちゃのバター煮,バナナ	パイ菓子,せんべい(以上児),アップル&キャロットジュース	
15	日				
16	月	ビスケット,牛乳	ハヤシライス,大根サラダ,グレープフルーツ	ひじきおにぎり,牛乳	
17	火	りんごジュース	ご飯,みそ汁,ほっけのカレー竜田揚げ,れんこんきんぴら,バナナ	レーズンポウル,牛乳	
18	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	カレーマーボー丼,わかめとツナの和え物,グレープフルーツ	手作りクリスマスケーキ,牛乳	
19	木	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐とわかめのみそ汁,お好み焼き風卵焼き,里芋のそぼろ煮,みかん	スイートポテト,牛乳	
20	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,白菜のみそ汁,鮭のごまマヨネーズ焼き,★冬至★かぼちゃのいとこ煮,グレープフルーツ	マカロニきな粉,牛乳	
21	土	ビスコ,牛乳	ビビンバ,牛乳(以上児)青のり粉ふき芋,オレンジ	ミルクボンデードーナツ,牛乳	
22	日				
23	月	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,玉ねぎのみそ汁,ぶりの照り焼き,スパゲティサラダ,りんご	★高知★こうしめし,麦茶	
24	火	ウエハース,牛乳	焼き肉丼,切り干し大根と里芋の旨煮,オレンジ	ごまマカロニ,青りんごゼリー,牛乳	
25	水	アップル&キャロットジュース	クリスマス★ハンバーグカレーライス,うまっこりー,ソファール元気ヨーグルト	米粉のカップケーキ,ココアミルク	
26	木	ビスケット,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,カレー風味のポテトオムレツ,中華きゅうり,グレープフルーツ	青のりポテト,せんべい,牛乳	
27	金	クラッカー,牛乳	ご飯,雪菜汁,擬製豆腐,華風和え,バナナ	年越しそうめん,牛乳	
28	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,中華風わかめスープ,バナナ	クッキー,アップル&キャロットジュース	
29	日	年末休園			
30	月				
31	火				

※献立は都合により変更になることがあります。

🔔 今月の献立について 🔔



今月のご当地献立は、青森県のせんべい汁、高知県のこうしめしを提供します。東北ではなじみのある、具沢山の汁物に南部せんべいが入った汁物を身近な食材で作ってみようと思います。高知県のこうしめしは、年越しの時期に食べる混ぜご飯で、たくあんやのりが入ります。保育園ではたくあんは塩味が強いので切干大根に変えて作ってみようと思います。その他、冬至やクリスマスにちなんだメニューも提供予定です。おいしいものを食べて今年1年の締めくくりにできたらと思います。今月もよろしくお願ひいたします。

		I補† - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	622	24.4	20.3	1.5
	目標量	610	25.2	17	1.6
3歳未満児	給与量	548	21	17.1	1.3
	目標量	540	22.3	15	1.5