

# 給食だより

新年度がスタートして1ヵ月がたちました。子どもたちは、少しずつ保育園での生活に慣れ、毎日の給食やおやつもお友だちと楽しく食べています。量が多くなった食事や、初めての保育園の給食に、最初は戸惑いもあるようでしたが、楽しい雰囲気や、給食の中に自分の好きなものを一つでも見つけられると、安心して食べてくれているようでした。今後は、季節の食材について知る機会を設けたり、日々の疑問に答えていけるような食育活動を行っていかれたらと思っています。5月は連休などで疲れもたまりやすくなります。体調を崩さないよう、十分に休養を取り、バランスの良い食事を食べていけるようにしましょう。新年度が始まり、忙しい中での食事作りは、食べやすいもや好きなものに偏りがちです。そんな中でも意識して頂きたい子どもの食べる意欲を育てる食事作りのポイントをまとめました。

## 食べる意欲を育てよう

子どもには、毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあつたり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。生活リズムや食事をする環境、食事内容を少し意識するだけで、食べるのが大好きなお子さんに育っていくかと思えます。参考にしてみてください。

### 子どもの「食べる機能」の発達に合わせた料理作り

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がることがあります。食べる機能の発達には個人差があるので、子どもに合わせた料理を提供しましょう。

### 子どもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに、生きるために有益な「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のシグナルとして、本能的に避けようとします。子どもが苦手なものを「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように、工夫をしながら提供しましょう。

### 初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

子どもには「初めてのものを避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫をしながら、食べる意欲を引き出しましょう。

# 5月のこんだて

令和8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	金	ビスケット,牛乳	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の韓国風照り焼き,かぼちゃの甘煮,オレンジ	きな粉トースト,牛乳
02	土	ウエハース,牛乳	ひじきマーボー豆腐丼,わかめスープ,青のり粉ふき芋,バナナ	ぼたぼた焼き,クッキー(以上児), ジョア(ストロベリー)
03	日		憲法記念日	
04	月		みどりの日	
05	火		こどもの日	
06	水		振替休日	
07	木	ビスケット,牛乳	ご飯,じゃが芋と人参のみそ汁,あじの梅味噌焼き,五色和え,グレープフルーツ	きな粉マカロニ,クラッカー,牛乳
08	金	クラッカー,牛乳	カレーマーボー豆腐丼,牛乳,わかめとツナの和え物,オレンジ	ソファール元気ヨーグルト,星せんべい,麦茶
09	土	星たべよ,牛乳	焼き肉丼,即席漬け,バナナ	クロワッサン,せんべい(以上児) 牛乳
10	日			
11	月	クラッカー,牛乳	ご飯,大根のみそ汁,ツナ厚焼き卵,きのこサラダ,オレンジ	ごへいもち,牛乳
12	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,じゃが芋と豆腐のみそ汁,あじのカレー竜田揚げ,大根とツナの和え物,バナナ	パウムクーヘン,牛乳
13	水	星たべよ,牛乳	ご飯,大根とわかめのみそ汁,ふわふわ卵焼き,ひじきとキャベツのサラダ,グレープフルーツ	ごまマカロニ,せんべい(以上児) 牛乳
14	木	ジョア(プレーン)	バターロールパン,豆乳シチュー,にぎやかおひたし,オレンジ	おかかチーズおにぎり,牛乳
15	金	ビスケット,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,バナナ	ココアサンド,牛乳
16	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ハヤシライス,牛乳(以上児),もやしと人参のナムル,グレープフルーツ	星たべよ,ジョア(ストロベリー)
17	日			
18	月	星たべよ,牛乳	ご飯,じゃが芋と人参のみそ汁,擬製豆腐,切干大根のサラダ,バナナ	カレースパゲティ,牛乳
19	火	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,大根のみそ汁,さわらの香味焼き,ひじきの五目煮,オレンジ	せんべい,バナナ,牛乳
20	水	クラッカー,牛乳	カレーライス,もやしハムサラダ,グレープフルーツ	オレンジゼリー,せんべい(以上児) 牛乳
21	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,なめこと油揚げのみそ汁,豆腐ハンバーグ,きゅうりの中華サラダ,バナナ	ごまトースト,牛乳
22	金	星たべよ,牛乳	ご飯,田舎汁,白身魚の照り焼き,青菜とツナの酢和え,オレンジ	ひじきおにぎり,牛乳
23	土	ビスケット,牛乳	マーボー豆腐丼,大根と油揚げのべっこう煮,バナナ	パウムクーヘン,せんべい(以上児) 白ブドウ&ほうれん草ジュース
24	日			
25	月	ウエハース,牛乳	ご飯,麩と玉ねぎのみそ汁,納豆チーズオムレツ,きゅうりの華風サラダ,グレープフルーツ	きな粉揚げパン,牛乳
26	火	クラッカー,牛乳	ご飯,豆腐とねぎのみそ汁,チキン南蛮,切干大根煮,オレンジ	わかめおにぎり,牛乳
27	水	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,具沢山味噌汁,鮭の南部焼き,かぼちゃの煮物,バナナ	たいやき,クラッカー,牛乳
28	木	アップル&キャロットジュース	焼き肉丼,さつま芋のオレンジ煮,グレープフルーツ	リングドーナツ,牛乳
29	金	ソファール元気ヨーグルト	ご飯,豆腐みそ汁,中華風ローストチキン,プロッコリーの香り and え,オレンジ	カステラ,牛乳
30	土	ビスケット,牛乳	カレーライス,牛乳(以上児)中華きゅうり,バナナ	ミルクボンデードーナツ,ジョア(マスカット)

※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 🐟

今月も先月に引き続き、食べやすいメニューで献立を組みました。ゴールデンウィークが月始めにあり、新年度より出来上がってきた生活リズムが少し崩れてしまうかもしれません。楽しいお休みを過ごしながらも、しっかり食事と睡眠をとり元気に過ごせるようにしましょう。今月もよろしくお願いいたします。

		1kgあたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳 以上児	給与量	603	24	18.7	1.5
3歳 未満児	給与量	487	19.8	15.4	1.3