

# 平成30年 1月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土
 <p>毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶</p> <p>※食物アレルギー表示について ・卵→[卵]</p>			<p>4日</p> <p>ほっけの塩焼き ひじきとれんこんの五目煮 わかめと豆腐のみそ汁 バナナ</p>	<p>5日</p> <p>鶏そぼろ丼[卵] 切り干し大根の炒め煮 七草スープ りんご</p>	<p>6日</p> <p>わかめうどん かぼちゃの甘煮 水菜とちくわのゴマ酢和え みかん</p>
<p>8日 成人の日</p> 	<p>9日</p> <p>ハヤシライス ミモザサラダ[卵] 冬の野菜スープ りんご</p>	<p>10日</p> <p>豚肉とエリンギの甘みそ炒め キャベツとカニカマの酢の物 ふのりと白菜のみそ汁 みかん</p>	<p>11日</p> <p>ミートソース シーザーサラダ もずくスープ バナナ</p>	<p>12日 手作り弁当</p> 	<p>13日</p> <p>鯖唐揚げの甘酢あんかけ ひじきと枝豆のサラダ けんちん汁 ヨーグルト</p>
<p>15日</p> <p>じゃが芋と厚揚げの煮物 ほうれん草とえのき茸のゴマ和え キャベツと人参のみそ汁 みかん</p>	<p>16日</p> <p>白菜とひき肉のあんかけ丼 春雨ともやしのソテー チンゲン菜ときのこのスープ りんご</p>	<p>17日</p> <p>塩ラーメン フロッコリーと卵の和風サラダ[卵] バナナ</p>	<p>18日</p> <p>シューマイ もやしとハムの中華和え なめこの豆腐のみそ汁 ゼリー</p>	<p>19日 誕生会</p> <p>ごぼうとウインナーのピラフ 千キンカツ ポテトサラダ[卵] フワフワ卵スープ[卵] いちご</p>	<p>20日</p> <p>鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 きのこ鶏のみそバター汁 みかん</p>
<p>22日</p> <p>鶏レバー野菜の肉団子 マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁 バナナ</p>	<p>23日</p> <p>カレーライス 福神漬け ツナコーンサラダ わかめスープ りんご</p>	<p>24日</p> <p>豚肉とエリンギの甘みそ炒め キャベツとカニカマの酢の物 ふのりと白菜のみそ汁 みかん</p>	<p>25日</p> <p>けんちんうどん さつまいもバター煮 ごまサラダ 水菜とちくわのゴマ酢和え バナナ</p>	<p>26日</p> <p>アジフライ 小松菜とベーコンのサラダ 豚汁 ヨーグルト</p>	<p>27日</p> <p>玄米パン 鶏のカラメルバター照り煮 ひじきと枝豆のサラダ ワンドンスープ みかん</p>
<p>29日</p> <p>じゃが芋と厚揚げの煮物 ほうれん草とえのき茸のゴマ和え キャベツと人参のみそ汁 りんご</p>	<p>30日</p> <p>カラフル納豆丼 大根と人参の煮和え 具沢山のだし活スープ ゼリー</p>	<p>31日</p> <p>春巻き 塩味ナムル なめこの豆腐のみそ汁 バナナ</p>			

## 【給食だより】～正しい味覚を育てよう～

子どもの好き嫌い。実はそのメカニズムは極めて動物的です。食べる事の最大の目的は生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込む時に、「人にとって有益か!」「危害はないか!」を味覚で検知しています。子ども達が健康に生きる為には「正しい味覚」を育てる事がとても大切です。

### ★子どもの好き嫌い10のメカニズム

乳児…恐怖心が少ない

- 1・生まれながらの「好き」「嫌い」
- 2・身を守る防衛本能から「新しいもの」を避ける
- 3・嫌な体験から食べられなくなる「食物嫌悪学習」



食べずに大人になると食わず嫌いに!

### ★味覚を育てる方法

- 1・接触頻度を増やす
- 2・いろいろな食品・味に触れさせる
- 3・調理の工夫で食べやすくする
- 4・食べる事を勇気づける言葉かけを
- 5・五感を使って味わう



幼児…個人差がある

※子どものお手伝い…毎日味見をしましょう

