令和３年　１２月給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
毎日提供 午前…甘酒 ミネラルスープ 昼…主食 麦茶		1日 カレーライス ツナコーンサラダ めかぶスープ オレンジ	2日 しょうゆラーメン じゃが芋のみそ煮 べったら漬け バナナ	3日 カレイの煮付け 五目きんぴら 具沢山みそ汁 ゼリー	4日　成道会
6日 白菜と 春雨の豚肉炒め ほうれん草の ごま和え かぶと しめじのみそ汁 オレンジ	7日 カラフル納豆丼 すき昆布のソテー 具沢山だし活スープ りんご	8日　誕生会 ぽん酢ごはん 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 大根と もずくのみそ汁 ケーキ	9日 肉ごぼううどん かぼちゃの甘煮 水菜とカニカマの ゴマ酢和え バナナ	10日 鯖のみそ煮 野菜の白和え けんちん汁 みかん	11日 和風チャプチェ もやしと きゅうりの中華和え なめこと 豆腐のみそ汁 りんご
13日 厚揚げと 大根のそぼろ煮 切干大根と きゅうりのさっと和え じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 りんご	14日 ソース焼きそば 大根サラダ 豆腐と もずくのスープ バナナ	15日 擬製豆腐 春雨の酢の物 もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	16日 ビビンバ丼 ちくわと ツナのマヨ和え 高野豆腐と ふのりのみそ汁 みかん	17日　手作りケーキ タラフライ マカロニサラダ わかめスープ ケーキ	18日 スペインオムレツ 小松菜のサラダ 白菜と 人参のみそ汁 りんご
20日　パンの日 バターロールパン タンドリーチキン レタスサラダ かき卵スープ りんご	21日 シチューオンライス 和風サラダ 野菜スープ ゼリー	22日 すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 大根と わかめのみそ汁 みかん	23日 きつねうどん ブロッコリーと チキンのサラダ バナナ	24日　もちつき 鮭の甘塩焼き くずし豆腐のサラダ 雑煮 オレンジ	25日 白菜と 春雨の豚肉炒め ほうれん草の ごま和え かぶと しめじのみそ汁 りんご
27日 スペインオムレツ 小松菜のサラダ 白菜と 人参のみそ汁 りんご	28日 鶏みそそぼろ丼 きのこの切干大根 もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	29日～31日　年末やすみ 			

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、ゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

★よくある悩み

■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選り好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦味は毒の味と認識されるため、子どもは本能的に嫌がります。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

■同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向（新奇性恐怖）があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がることがあります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

■口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができずに口から出してしまうことがあります。

また、ネチョッとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。