令和4年　6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		1日 ほっけの ごま風味揚げ 切干大根の煮物 豚汁 ヨーグルト	2日 親子うどん キャベツとちくわの ごまマヨ和え バナナ	3日 和風チャプチェ 海藻サラダ 白菜と 油揚げのみそ汁 オレンジ	4日 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツと 豆腐のみそ汁 りんご
6日 生揚げと ピーマンの甘酢炒め のり風味サラダ じゃが芋と ニラのみそ汁 バナナ	7日 鶏みそそぼろ丼 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え 野菜スープ ヨーグルト	8日 肉じゃが ほうれん草と 人参のツナサラダ かぶと しめじのみそ汁 りんご	9日 ミートソース スパゲティ レタスサラダ くずし豆腐スープ バナナ	10日 カレイの みそマヨ焼き すき昆布の煮物 具沢山だし活スープ オレンジ	11日 高野豆腐の唐揚げ キャベツと カニカマの酢の物 もやしと なめこのみそ汁 りんご
13日 かぼちゃの オーブンコロッケ 蒸し鶏と 青菜の黒ごま和え 高野豆腐と わかめのみそ汁 オレンジ	14日 しょうゆラーメン さつま芋と すり人参のサラダ バナナ	15日 なすと 豚肉のみそ炒め ひじきのポン酢和え 豆腐と 白菜のすまし汁 りんご	16日 カラフル納豆丼 ささみと きゅうりの中華和え じゃが芋と いんげんのみそ汁 バナナ	17日 鮭の甘塩焼き 五目きんぴら キャベツの ごまみそ汁 ゼリー	18日　バス遠足
20日 ほっけの ごま風味揚げ 切干大根の煮物 白菜と 油揚げのみそ汁 バナナ	21日　パンの日 鶏肉の マーマレード焼き もやしのサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	22日　乗馬体験 カレーライス キャベツと ハムのサラダ 春雨スープ ゼリー	23日 けんちんうどん かぼちゃの甘煮 かぶときゅうりの 塩こうじ漬け バナナ	24日 ちくわの磯辺揚げ 春雨の酢の物 せんべい汁 オレンジ	25日 生揚げと ピーマンの甘酢炒め のり風味サラダ じゃが芋と ニラのみそ汁 バナナ
27日 肉じゃが ほうれん草と 人参のツナサラダ かぶと しめじのみそ汁 りんご	28日 トマ玉丼 大根サラダ キャベツと 麩のみそ汁 オレンジ	29日 ソース焼きそば コールスローサラダ 豆腐と 海藻のスープ バナナ	30日 高野豆腐の唐揚げ キャベツと カニカマの酢の物 もやしと なめこのみそ汁 ヨーグルト		

給食だより

「食べる機能」に合わせた食事

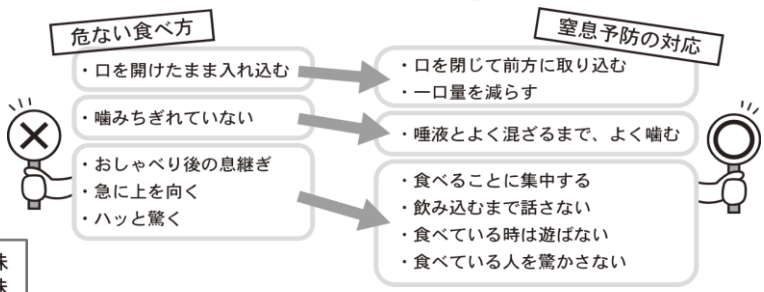
大人は、食べるために必要な機能を備え、経験を積んでいるため、誰もが意識せずとも上手に食べることができます。その一方で、子どもは未熟で経験が少ないため、噛むことが苦手です。子どもたちは、日々「口の中の変化（機能発達）」の影響を受けながら、新しい食べ物に挑戦しています。周囲の大人は、頑張っている子どもをおおらかな気持ちで見守りましょう。

★頑張り過ぎず、快く食事をしましょう

子どもが食べてくれないと「栄養的には大丈夫？」と心配になってしまうこともあるでしょう。そのような時には、料理を細かく刻んで、子どもが食べ慣れている味でまとめてしまうのも、ひとつの手段です。味が混じることで、食材特有の味が薄まります。さらに、たんぱく質食品が入れば、そのアミノ酸のうま味がまんべんなく広がります。大人が頑張り過ぎず、快く食事をすることを優先しましょう。

★危ない食べ方と予防法

乳幼児期には、「安全に食べるための支援」も大切です。



※乳幼児の食べる機能の気付きと支援：向井 美恵　医歯薬出版株式会社 発行