令和元年　12月の給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
2日 肉豆腐 キャベツとハムのサラダ 大根と菊のみそ汁 りんご	3日 鮭の甘塩焼き 切り干し大根の炒め煮 キャベツのゴマみそ汁 バナナ	4日 カレーライス 福神漬 和風サラダ もずくスープ みかん	5日 五目野菜肉団子 春雨の中華和え もやしとニラのみそ汁 ヨーグルト	6日 じゃーじゃーうどん かぼちゃの甘煮 冬の野菜スープ りんご	7日　成道会
9日 チリコンカン 海藻サラダ なめこと豆腐のみそ汁 みかん	10日 白菜とひき肉のあんかけ丼 ちくわとツナの和え物 ワンタンスープ バナナ	11日 擬製豆腐 小松菜とベーコンのサラダ キャベツとえのきのみそ汁 りんご	12日 ミートソース ブロッコリーとツナの和風サラダ かぶとしめじのスープ みかん	13日　お誕生会 鶏ごぼうの混ぜご飯 エビフライ レタスサラダ 春雨スープ フルーツinゼリー	14日 さばと大豆の煮物 白菜とほうれん草磯辺和え せんべい汁 りんご
16日　パンの日 バターロールパン カラメルチキン ひじきのツナサラダ キャベツと卵のスープ りんご	17日 スタミナ納豆丼 大根とベーコンの炒め煮 具沢山のだし活スープ バナナ	18日 肉豆腐 キャベツとハムのサラダ 大根と菊のみそ汁 ヨーグルト	19日 カレーうどん シーザーサラダ わかめと玉ねぎのスープ みかん	20日手作りケーキ かぼちゃコロッケ 水菜とカニカマのサラダ わかめと人参のみそ汁 りんご	21日 ほっけの塩焼き 野菜の白和え けんちん汁 バナナ
23日 ポークケチャップ ツナコーンサラダ なめこと大根のみそ汁 りんご	24日　もちつき 春巻き 春雨サラダ 雑煮 バナナ 	25日 プチハンバーグ マカロニサラダ キャベツのゴマみそ汁 みかん	26日 焼きそば 大根サラダ めかぶスープ りんご	27日 さんまの生姜煮 きゅうりとちくわのナムル 白菜とふのりのみそ汁 バナナ	28日 ハヤシライス 白菜とツナのごまサラダ チンゲン菜ときのこのスープ ゼリー
年末やすみ 	毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶				

【 給食だより 】　子どもの好き嫌いについて

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、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があります。家庭では「必要な栄養が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強制したり、制限してしまうこともあるようです。子どもと一緒の食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対処法」のついてお伝えします。

★好き嫌いの理由と対処法

1. 生まれながらの「好き嫌い」

【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ぼ笑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。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。

【対処法】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、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。

2. 初めての食べ物は「怖い」から「嫌」

【理由】自分の身を守る防衛本能から、人には「新しいものを避ける」という行動が備わっています。6歳までは、「食べてよい物、食べられない物」を見極めている時期であり、子どものなかには、なかなか新しい物を食べることができない子がいます。

【対処法】新しいものを避ける行動は、乳児にはあまりみられず、年齢が上がる程、新しいものを敬遠するようになるので、2歳までに多くの食体験を積むことが大切です。個人差が大きいので、「無理強い」はせずに、おおらかな気持ちで楽しく食べることを心がけましょう。

3. 食べにくいから「嫌」

【理由】食べる機能が充分に整っていない子どもは、食べにくいものを「嫌い」ます。食材そのものではなく、「大きすぎる」、「固すぎる」、「薄すぎる」など、噛むことが難しかったり、「スプーンや箸で食べにくい」といった食べにくさが、好き嫌いの原因になっていることがあります。

【対処法】苦手な食材は、小さ目に切ったり、やわらかめに調理するなど、子どもの食べる機能の発育に合わせて調理してあげましょう。しっかり口を閉じて、噛むことができているかを観察しながら調理の工夫をしましょう。