

令和2年9月予定献立表(離乳後期)

フレール保育園

日	曜	朝間食(乳)	献立名	材料	3時間食
1 15	火	麦茶 菓子	ロールパン ミルクスープ ツナと野菜のごま煮	ロールパン/ 人参 牛乳/ 小松菜 キャベツ ツナ水煮缶 ごま	麦茶 菓子
2 16	水	麦茶 菓子	全粥 さばの煮物 2色和え	米/ さば だし/ 人参 いんげん	麦茶 菓子
3 17	木	麦茶 菓子	全粥 豆腐の団子 野菜の煮びたし	米/ 豆腐 鶏肉/ キャベツ ナス だし	麦茶 菓子
4 18	金	麦茶 菓子	全粥 鶏と大根の煮物 ひじきと青菜の煮物	米/ 鶏肉 大根 だし/ ひじき 小松菜	麦茶 菓子
5 12 19 26	土	麦茶 菓子	パン コーンスープ	パン/ コーンスープ	麦茶 菓子
7 28	月	麦茶 菓子	全粥 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のおかか和え	米/ 玉ねぎ 鶏肉 豆乳 パン粉/ ほうれん草 人参 かつお節	麦茶 菓子
8	火	麦茶 菓子	全粥 すまし汁 豚と野菜の炒め物	米/ だし かぼちゃ キャベツ/ 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ	麦茶 菓子
9 23	水	麦茶 菓子	人参かゆ 鶏のミルク煮 ポイルきゅうり	米 人参 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 牛乳/ きゅうり	麦茶 菓子
10 24	木	麦茶 菓子	全粥 鮭とほうれん草の炒め煮 ひじきと人参のだし煮	米/ 鮭 ほうれん草/ 人参 ひじき だし	麦茶 菓子
11 25	金	麦茶 菓子	全粥 豚と切干の煮物 舞茸と野菜の炒め煮	米/ 豚肉 切干大根 だし/ もやし 舞茸 人参	麦茶 菓子
14	月	麦茶 菓子	全粥 豚と野菜のトマト煮 かぼちゃサラダ	米/ 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶/ かぼちゃ きゅうり ヨーグルト/	麦茶 菓子
29	火	麦茶 菓子	全粥 豆腐ハンバーグ 3色サラダ	米/ 豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 牛乳/ キャベツ ほうれん草 人参	麦茶 菓子
30	水	麦茶 菓子	全粥 鶏と野菜のだし煮 切干大根のおかか和え	米/ 鶏肉 キャベツ きゅうり だし/ 切干大根 人参 かつお節	麦茶 菓子

※朝間食は乳児(にじ、ほし、つき組)に提供します。
 { 朝間食、土曜間食は市販のおやつを提供しています。
 アレルギーについては提供前に表示の確認を行い必要があれば除去を行っています。 }
 ※昼食には麦茶、果物が出ます。※都合により献立、材料が変更になる場合があります。
 ※にじ組は満1歳を過ぎ、予めご家庭でお試しいただいてから、間食の豆乳・牛乳提供を開始します。

《今月の行事》
 1日：防災引き取り訓練
 2日：プール開い 3日：避難訓練
 29日：誕生会



夜になると秋の虫が鳴くようになりましたが、毎日暑い日が続いています。園では夏野菜を子ども達が育てています。少しずつですが、採れた野菜を給食室に持ってきてくれます。採れたての野菜はみずみずしくてとてもおいしそうです。自分達で育てた野菜を食べるときは、目がキラキラしています。栽培体験を通して野菜への興味が湧いているようで嬉しいです。

(給食室:奥山、重條)



みんなで食べるとおいしいね 食べるの大好き フレールっ子

保育園の子どもたちは「食べること」が始まったばかり。まずは食べることを楽しみ、好きになってほしいと思っています。とはいえ「すききらいがある」「食べる姿勢がわるい」「保育園では食べるのに家では食べてくれない」などなど。こどもの食への悩みがある方もいらっしゃると思います。食べる量や時間は個人差がありますが、声掛けや環境づくりの工夫で食が進みややすくなることもあります。そして心身ともに成長する時期なので、食べることも繰り返すことでだんだん上手になっていくものです。今回はよく聞かれる食についてのお悩みと保育士の先生たちが取り入れている様々な工夫を紹介します。

好き嫌いがある…



無理やり食べて嫌な記憶が残ると、ますます食べなくなるものです。しかし「食べられた!」という達成感は自信につながるのです。保育園では「一口だけ頑張ってみたら?」と伝え、食べられたらたくさん褒めてあげます。子どもの場合経験の少ないものを警戒することもありますが成長につれて食べられることも。あまり考えすぎず見守ってあげてください。



栽培や料理のお手伝いの経験は食べものに興味を持つきっかけになります。スーパーで食材を見るのも子どもにとって様々な食材を知るいい機会となります。



の味見もつばなお手伝い♪

姿勢が悪い…



まずは足がしっかり床についているかチェックしましょう。足がついていないと姿勢が安定しません。足がぶらぶらした状態では力も抜けてしまうので、噛むときにあごや舌に力が入らずよく噛めなくなってしまいます。足が床に届かないときは足置き台を用意してあげるといいです。



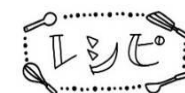
食べることに集中できない・飽きてしまう…



食事の時間を決めましょう。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶は食事の始まりと終わりの合図として子どももメリハリをつけやすいです。保育園の給食の目安は30分。個人差があるので長めに時間をとる場合もありますが、長くても1時間以内には終わりにしています。



テレビをつけているとそちらに意識が行ってしまうので、食事中はなるべくテレビは消して、メニューの話や家族でコミュニケーションをとる時間にするといいですね。



8月の給食レシピを紹介します♪

暑い時期にぴったり! タコライス

材料 (2人分)
 タコミート
 豚orあいびきひき肉…100g
 玉ねぎ…1/2個
 油…適量
 ケチャップ…かるく大さじ1
 ウスター…小さじ2
 塩…少々
 カレー粉…少々

ごはん…茶碗2杯分
 トッピング
 キャベツorレタス、チーズ
 トマトやアボカドなど
 お好みで!

保育園ではコーンフレークもトッピングしました♪



- ①トッピング用のキャベツ or レタスは千切りする。その他トッピングの野菜があれば切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をしいて、玉ねぎを炒め、しんなりしたらひき肉を加えてよく炒める。
- ④調味料を加える。
- ④皿にご飯を盛り、キャベツ、タコミート、その他トッピングの順に乗せる。

辛い味付けなので子どもも食べられます! カレー粉入りで食が進みます★

