



予定献立表



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚のんにく風味焼 干し大根の煮物 味噌汁	2 ごはん 手作りがんも さつま芋のグリル焼 すまし汁	3 文化の日 	4 ばら組食事公開 & お弁当の日	5 きのこスパゲティ キャベツスープ
	☆さつま芋の いがぐり団子 いりこ お茶	大根菜おにぎり するめ お茶		芋入りぜんざい いりこ お茶	おかかおにぎり 昆布 お茶
7 きのこごはん 手羽元さっぱり煮 もやしと にらの炒め物 すまし汁	8 ごはん 揚げ出し豆腐 里芋梅あえ 味噌汁	9 ごはん 煮魚 大根酢味噌和え もずくスープ	10 ごはん ☆さつま芋と 豚肉の甘辛煮 納豆和え ワカメスープ	11 ごはん 魚の葱みそ焼き ごぼうと こんにゃくの土佐煮 味噌汁	12 みのりまつり準備 パン 牛乳 フルーツ
大学芋 するめ お茶	切干おにぎり いりこ お茶	芋入り大豆いりこ お茶	焼おにぎり 野菜 お茶	マカロニきなこ 昆布 牛乳	梅じゃこおにぎり するめ お茶
14 ごはん 厚揚げステーキ 里芋煮物 蒸ブロッコリー 中華風スープ	15 ごはん 肉豆腐 白菜お浸し 味噌汁	16 ごはん 焼き魚 大根煮物 むらくも汁	17 ごはん いり鶏 ほうれん草ごま和え 味噌汁	18 ごはん さんまごま揚げ あらめ炒め煮 キャベ豆乳スープ	19 鶏そぼろごはん 味噌汁
きなこ団子 いりこ お茶	☆さつま芋大福 昆布 お茶	焼き海苔おにぎり 野菜 お茶	味噌スコーン 果物 牛乳	梅おにぎり するめ お茶	ベーグル いりこ お茶
21 ごはん 厚揚げ煮物 里芋サラダ 味噌汁	22 ごはん 大根そぼろ煮 葱納豆 すまし汁	23 勤労感謝の日 	24 煮込みうどん 高野煮物 ごぼう煮物	25 ごはん 里芋コロッケ もやしのナムル とろろ昆布すまし汁	26 チキンライス オニオンスープ
焼き芋 昆布 お茶	米粉パン するめ 牛乳		梅きゅう海苔巻き いりこ お茶	スイートポテト 果物 牛乳	ごまじゃこおにぎり 昆布 お茶
28 ごはん ミニがんも人参煮物 ブロッコリーお浸し 白菜と里芋の シチュー	29 ごはん 肉じゃが キャベツ酢の物 すまし汁	30 芋煮会 おにぎり 豚汁 なます	11/4(金) ばら組食事公開日&懇談会 お弁当の日 (ばら組以外のクラスはお弁当です。) 11/12(土) バザー前日準備のため軽食とさせていただきます。 ご了承ください。 11/30(水) 芋煮会 大なべにさつま芋や里芋を入れた具たくさんの豚汁 を園庭で作りますよ。		
白葱おにぎり するめ お茶	焼団子 いりこ お茶	さつま芋餅 昆布 お茶			

偏食ってなんだろう？好き嫌いってなんだろう？

偏食とは、極端に限られたものしか食べないことです。
一般にいう偏食は、まだ食べられない、でもやがて食べられるよ
うになる状態と考え、見守ってあげましょう。

食べられない背景には・・・

- ☆食べる経験をしていない
- ☆嫌な経験などで食べられない(無理やり食べさせられたなど)
- ☆アレルギーや体調不良



こんなことはありませんか？

今まで食べていたものが食べられなくなったとか、同じものばかり食べる「ばっか食い」などの日があるなど、偏った食事になっても、これらは、成長過程で子どもにはよくあることです。偏食と決めつけるのではなく、発達段階の一部として気長にいきましょう。

子どもの食べる意欲を育てよう！！

- ① 食事は1日3回、おやつは1回、時間を決めて。
- ② 身体を動かして、たくさん遊ぶ。
空腹が一番のごちそうですよ
- ③ 手作りの食事の良さを生かして
食卓に旬のもの、色・におい・調理の音などで刺激を
- ④ 加工食品は控えましょう。
添加物も多く、味が濃く、高カロリーのものが多いので味覚が損なわれます。
- ⑤ 「おいしいね」と大人と一緒に食事をしましょう。
- ⑥ 一緒に作ったり、お手伝いをする。
- ⑦ 「食べなさい」と強制の食事はしない。

