



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント</p> <p>家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！</p> <p>1. 苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫</p> <p>子どもが嫌がる原因(見た目、匂い、食感)を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見た目を覚める 野菜をボウゲージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を覚えることで、口に運びやすくなります。 ・食感を工夫する 野菜をボウゲージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を覚えることで、口に運びやすくなります。 ・挑戦を引き出す いつもは混ぜ込んでいた食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いはいせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。 				<p>5月1日</p> <p>ごはん、はいこうろう、さといもに、ごぼうサラダ、ちゅうかスープ(チンゲンさい・えのき)、ヨーグルト</p> <p>米、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、田楽味噌、里芋、切りイカ、ごぼう水煮、きゅうり、コーン缶、ツナ、胡麻ドレッシング、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、中華だし、食塩、ヨーグルト、</p>
<p>5月4日</p> <p>みどりの日</p>  	<p>5月5日</p> <p>こどもの日</p>  	<p>5月6日</p> <p>5月3日は憲法記念日でした</p> <p>振り替え休日</p> 	<p>5月7日</p> <p>ぶたどん、ちくわいのそべあげ、はるさめサラダ、すましじる、バナナ</p> <p>米、豚肉、たまねぎ、ねぎ、田楽味噌、ちくわ、小麦粉、あおのり、油、はるさめ(緑豆)、きゅうり、にんじん、ハム、マヨネーズ、木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、和風だし、しょうゆ、バナナ、</p>	<p>5月8日</p> <p>ごはん、チキンカツ、あつあげ、ツナサラダ、みそじる、ストロベリーゼリー</p> <p>米、チキンカツ、厚揚げ、にんじん、はくさい、豚肉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ツナ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、だいごん、たまねぎ、油揚げ、焼ぶ、ストロベリーゼリー、</p>
<p>5月11日</p> <p>ごはん、あんかけどうふハンバーグ、ほうれんそうベーコンソテー、マカロニあべかわ、チキンスープ(トマト)、みかんかん</p>	<p>5月12日</p> <p>まぜごはん、れんこんのはさみあげ、カニカマサラダ、すましじる(はくさい・にんじん)、もものゼリー</p>	<p>5月13日</p> <p>カスタードパン、けんちんうどん、ホタテフライ、はくさいのごまあえ、オレンジ、ぎゅうにゅう</p> 	<p>5月14日</p> <p>春の遠足</p>  <p>おやつ有ます</p>	<p>5月15日</p> <p>ごはん、イワシのしょうががに、だいごんとにんじんのにも、スパサラダ、みそじる、プリン</p> <p>米、いわしの生姜煮、だいごん、にんじん、油揚げ、角切り昆布、しょうゆ、砂糖、スパゲティ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、鶏ひき肉、もやし、にら、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、プリン、</p>
<p>5月18日</p> <p>ごはん、しるみざかなフライ、ひじきのごもくに、たまごサラダ、みそじる、ローリー</p>	<p>5月19日</p> <p>カレーライス、チキンナゲット、ハムサラダ、チーズ、バナナ</p>	<p>5月20日</p> <p>くろパン、ごもくラーメン、ウインナー、おひたし、あおリンゴゼリー、ぎゅうにゅう</p> 	<p>5月21日</p> <p>ごはん、からあげ、きんぴらごぼう、ポテトサラダ、はるさめスープ(ごもく・ごま)、フルーツポンチ</p>	<p>5月22日</p> <p>ごはん、すきやきふううまに、たまごやき、ビーフンサラダ、みそじる、ヨーグルト</p>
<p>5月25日</p> <p>にしょくどん、フライドポテト、ごまつなのおかあえ(かにかま)、すましじる、ローリー</p>	<p>5月26日</p> <p>ごはん、さばのカレーに、にくじゃが、ほうれんそうのツナあえ(キャベツ)、みそじる、プリン</p>	<p>5月27日</p> <p>コッペパン、やきそば、ミートボール、わふうサラダ、ニラたまスープ、ぎゅうにゅう、オレンジ</p> 	<p>5月28日</p> <p>ごはん、とりにくのてりに、かぼちゃのもの、コーンサラダ、みそじる、ももかん</p>	<p>5月29日</p> <p>ごはん、みそカツ、こうやどろのふくめに、ブロッコリーサラダ、かきたまじる、オレンジゼリー</p>
<p>米、鶏ひき肉、錦糸卵、しょうゆ、砂糖、フライドポテト、ごまつな、カニカマ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節、木綿豆腐、ねぎ、焼ぶ、和風だしの素、しょうゆ、ローリー、</p>	<p>米、さばカレー煮、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、糸蒟蒻、しょうゆ、砂糖、みりん、ほうれんそう、キャベツ、コーン缶、ツナ油漬缶、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、プリン、</p>	<p>コッペパン、焼きそば、豚肉、キャベツ、かつお節、焼きそばソース、ミートボール、キャベツ、にんじん、カットわかめ、和風ドレッシング、にら、卵、中華味、牛乳、オレンジ、</p>	<p>米、鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、南瓜、角切り昆布、しょうゆ、砂糖、みりん、コーン缶、キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング、はくさい、にんじん、えのきたけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、もも缶、</p>	<p>米、豚カツ、油、田楽味噌、高野豆腐、干しいたけ、にんじん、枝豆、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリームドレッシング、たまねぎ、卵、和風だしの素、しょうゆ、オレンジゼリー、</p>