

令和6年度 子苑第一幼稚園 4月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	チキンカレー, ウインナー, カニカマサラダ, チーズ, プリン	くろパン, きつねうどん, ハンバーグ, ツナサラダ, きゅうにゅう, もものゼリー	さんしょくどん, メンチカツ, コーンサラダ, すましじる, ローリー	ふりかけごはん, すきやきふうまに, あつやきたまご, いんげんごまあえ, さといものみそじる, ストロベリーゼリー
	米, 鶏肉, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, カレールウ フレーク, /ポークソーセージ, /カニ足 フレーク, キャベツ, きゅうり, マヨネーズ, /チーズ, /プリン,	黒パン, /干しうどん, 鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, ねぎ, 和風だしの素, しょうゆ, みりん, /ハンバーグ, ケチャップ, 砂糖, /ツナ, キャベツ, きゅうり, マヨネーズ, /牛乳, /もものゼリー,	米, 鶏ひき肉, 錦糸卵, 絹さや, 和風だしの素, しょうゆ, 砂糖, /メンチカツ, 油, /キャベツ, きゅうり, コーン缶, 胡麻ドレッシング, /木綿豆腐, 焼ふ, ねぎ, わかめ(乾), 和風だしの素, しょうゆ, /ローリー,	米, のりたまふりかけ, /豚肉, はくさい, ねぎ, 糸蒟蒻, かまぼこ, 和風だしの素, しょうゆ, 砂糖, /卵(厚焼き卵), /インゲン, ごま, しょうゆ, 砂糖, /たまねぎ, 里芋, 油揚げ, 和風だしの素, 赤みそ, /ストロベリーゼリー,
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
ゆかりごはん, みそカツ, きんぴらごぼう, たまごサラダ, わかめスープ, ローリー	チキンライス, イカメンチ, マカロニサラダ, コーンスープ, ヨーグルト	ロールパン, スパゲティナポリタン, ミートボール, グリーンサラダ, コンソメスープ, きゅうにゅう, オレンジ	わかめごはん, からあげ, かぼちゃのもの, ブロッコリー, とんじる, あおりんごゼリー	おやこどん, さばのてりやき, スパサラダ, フライドポテト, みかんかん
米, ゆかり粉, /豚カツ, 油, 田楽味噌, /鶏ひき肉, ごぼう水煮, にんじん, ごま, 和風だしの素, しょうゆ, 砂糖, /卵, きゅうり, ハム, マヨネーズ, /わかめ(乾), コーン缶, 和風だしの素, しょうゆ, /ローリー,	米, 鶏肉, にんじん, たまねぎ, ケチャップ, コンソメ, /イカメンチ, 油, /マカロニ, ハム, きゅうり, マヨネーズ, /コーン缶, コーンスープの素, /ヨーグルト,	ABロール, /スパゲティ, ベーコン, たまねぎ, ピーマン, ナポリタンソース, ケチャップ, /肉団子甘酢あんかけ, /キャベツ, きゅうり, マヨネーズ, /ポークソーセージ, キャベツ, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, コンソメ, /牛乳, /オレンジ,	わかめごはんの素, 米, /鶏肉, から揚げ粉, 油, /かぼちゃ, 角切り昆布, 和風だしの素, しょうゆ, 砂糖, /ブロッコリー, 和風ドレッシング, /豚肉, ごぼう水煮, だいきん, にんじん, 糸蒟蒻, 油揚げ, ねぎ, 和風だしの素, 赤みそ, /青りんごゼリー,	米, 鶏肉, たまねぎ, かまぼこ, 干ししいたけ, 卵, 和風だしの素, しょうゆ, 砂糖, /鯖照り焼き, /スパゲティ, ハム, きゅうり, マヨネーズ, /フライドポテト, 油, /みかん缶,
4月29日	4月30日	4月16(火)から給食が始まります。 〈食べる時のお約束〉 1 食べる前に うがい, 手洗いをしましょう。 2 ナフキン, 箸・スプーン箱, コップなどの出し入れを上手にしましょう。 3 「いただきます, ごちそうさま」を元気よく言いましょう。 4 苦手なものでも, 少しずつ食べるようにがんばりましょう。 5 食べた後は, はみがきをして口の中をきれいにしましょう。 (年少さんは幼稚園で歯磨きの練習してから歯ブラシ持ってこようね)		
昭和の日	むぎごはん, マーボー豆腐, はるまき, ポテトサラダ, ワンタンスープ, ローリー			
昭和の時代を記念し, 昭和天皇の誕生日を『昭和の日』としました 明治(45年間)→大正(15年間)→昭和(62年間)→平成(30年間)	米, もち麦, /豚ひき肉, 木綿豆腐, なら, マーボ豆腐の素, /春巻き, 油, /じゃがいも, にんじん, きゅうり, ハム, マヨネーズ, /ワントンの皮, 鶏ひき肉, はくさい, かまぼこ, ねぎ, 中華味, /ローリー,	 子どもの食べる意欲を育む		

子どもの食べる意欲を育む

子どもには, 毎日の食事をしっかりと食べて欲しいものです。しかし低年齢の子どもには好き嫌いがあったり, その日の気分でご飯を食べたくないこともあり, なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は, 子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

1・生活のリズムを整える

食事は, 機嫌がよくお腹がすいた状態であるのがベスト。子どもの場合, 生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて, 朝食はしっかりと目覚めてから食べ, 日中は休んで元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば, 子どもは自然に意欲的に食べることができます。



2・食環境を整える

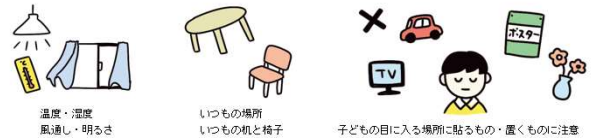
・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは, 言葉を理解して行動したり, 気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには, 食事の前の行動を定型化することが効果的です。



・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると, 気がそれて食事を進めることができなくなってしまいます。環境を整えて食事に集中させてあげることが大切です。



・食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように, 触れる機会が多ければ多い程, 抵抗感は減り, 嗜好性は高まります。毎日の生活の中で, 見たり, 実際に触れたりすることで子どもの食べる関心は高まります。



・食事は楽しい!と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は, 子どもの食環境に大きな影響を与えます。乳幼児期は将来に向けているものを楽しんで食べていくためのほんのはじまり。子どもにとって快く, 楽しい食事であることを最優先にし, おおらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しませましょう。