



5月 食事だより



2024

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	水	メロン、野菜クッキー	御飯、しらすとたまごのスープ、たららのトマトパッツア、ほうれん草のソテー、メロン	手作りマシュマロフレーク
02	木	ゴールドキウイ、やさしいリング	ゆかり御飯、オニオンスープ、ささ身のチーズフライ、キャベツの胡麻あえ、ゴールドキウイ	こつぶあられ
03	金		憲法記念日	
04	土		みどりの日	
05	日		こどもの日	
06	月		振替休日	
07	火	野菜ジュース、一口せんべい	野菜ジュース、御飯、わかめスープ、えびフライ、パスタサラダ	サクッとあられ
08	水	キラキラコーンのお星さま	チキンカレー、福神漬け、枝豆とコーンのバター焼き、フルーツヨーグルト	手作りほうれん草ドーナツ
09	木	米ボンバー	わかめ御飯、トマトスープ、やさい巻きフライ、ほうれん草とえのき茸のお浸し	バナナ
10	金	牛乳、オレンジ、動物ヨーチ	オムライス、ポトフ、ブロッコリーとトマトのサラダ、オレンジ	カル鉄クッキー
11	土	せんべい		
12	日			
13	月	チーズ	御飯、こまつなスープ、豚肉の香味焼き、きゅうりとわかめの酢の物、おかかふりかけ	お米のリング
14	火	ラスク	わかめ御飯、だいこんとにんじんの澄まし汁、鶏肉のカレー焼き、小松菜の納豆あえ	ドーナツ
15	水	イチゴウエハース	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、鶏肉と野菜の甘酢煮、だし巻き卵	手作りさつまいも蒸しパン
16	木	せんべい	お弁当	バームクーヘン
17	金	牛乳、サクッとコーンクッキー	牛乳、コッペパン、ポークビーンズ、メンチカツ、春キャベツのもりもりサラダ	手作りフルーツカクテル
18	土	あられ		
19	日			
20	月	バナナ、ミレービスケット	きつねうどん、春巻き、バナナ	わかめおにぎり
21	火	パイン缶、お米パフスナック	御飯、みそ汁(もやし・こまつな)、たららのホイル焼き、ひじきの煮物、パイン缶	フライドポテト
22	水	一口ゼリー	御飯、なめことわかめのみそ汁、さばの竜田揚げ、ほうれん草のごま和え	クリームどら焼き
23	木	カリポテスナック	わかめ御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、鶏肉のオレンジ焼き、ハンサンスー	手作りバナナケーキ
24	金	牛乳、メロン、胚芽スティック	牛乳、ゆかり御飯、豆腐みそ汁、鶏つくね、しらすとトマトの和え物、メロン	手作りバナボン
25	土	クッキー		
26	日			
27	月	英字ビスケット	御飯、みそ汁(新じゃが・はんぺん)、豚肉とアスパラのごま炒め、トマトの胡麻チーズ和え	動物園ゼリー
28	火	ひこうきビスケット	御飯、中華スープ(チンゲン菜・サクラエビ)、鶏のから揚げ、はるさめサラダ	手作りカルピスゼリー
29	水	オレンジ、あまからせん	御飯、すまし汁(玉ねぎ・わかめ)、さけの幽庵焼き、ビーフン炒め、オレンジ	手作り豆腐団子
30	木	パンダちゃんクッキー	御飯、みそ汁(もやし・にんじん)、豚肉と厚揚げの旨煮、じゃがいものチーズ焼き	豆乳ドーナツ
31	金	コーンバー	お弁当	ヨーグルト

緊張気味だった子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました。私たちは、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になって欲しいと思いながら調理しています♪給食の時間の中で、いろいろな食材にふれて「五味」「五感」をたくさん感じていきたいと思ひます！



子どもの好き嫌いのメカニズム

子どものころは、好き嫌いが多いものですが、それは、『生命をおびやかす味は、最初から受け入れない!』というメカニズムが備わっているからです。自然界において、「酸味」は腐敗を感じさせる味のサインですし、「苦味」は薬物や毒の味のサインです。それらの味覚が比較的強い野菜などを子どもたちが「ペッ!」と吐き出してしまふ、これは、命を守り生き残るための『本能的な反応』なのです。しかし、大人がそれを「好き嫌い」と捉えてしまいがちです。「酸味」「苦味」というこの2つの味覚は、経験を通じて徐々に好きになっていくものです。今は、それぞれの味覚について食べて大丈夫なのか確認している段階なんだととらえてあげるとよいでしょう。

食べものとのふれあい、親しみをもつことでそれを食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する、さわってみる、においをかぐ、味比べをしてみるなど五感を使って食べものをよく知ること、**「食べたい」という気持ち**が生まれていきます。苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で慣れていきましょう。

子どもの好き嫌いの原因

☆味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります

☆経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子をみせるのも効果的です。

☆嫌な経験が残っている

無理強いやおう吐など嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

☆加工食品の日常的な利用

子どものころから、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった味をもつ野菜を美味しく味わえなくなります。

