

# 10月の給食だよ



「食欲の秋」と言いますが、乳児院の子ども達も秋ごろから食欲が増して、しっかりと食べるようになる印象があります。「おいしい!」「おかわり、ちょうだい」ともりもり食べる子どもを見ると、本当にうれしく、幸せな気持ちになります。一方で、「食べたくない」「いや」と、食べなかったり、食事そのものを嫌がる子どももいます。咀嚼力や味覚など、大人と比べて「食べる力」の弱い子どもの頃は「食べられない」が「食べたくない」になることもあります。成長し「食べる力」がついてくると食べられるようになることが多いので、心配しすぎず、食べられるものを食べさせてください。今月は子どもの好き嫌いについてお知らせします。

## 子どもの「食べない」いろいろな理由

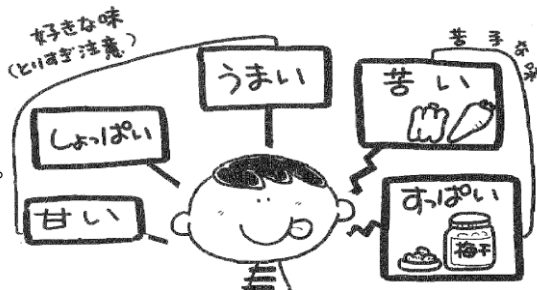
### ○慣れていない食べ物

子どもは食べたことのない食材や料理を拒みがちです。何度も食卓に上げていっているうちに、食べられるようになることがあります。



### ○苦いもの・酸っぱいもの

子どもが本能的に拒否する味です。慣れや成長で食べられるようになっていきます。



### ○噛み切りにくいもの・

### 飲みこみにくいもの

(特に離乳期～幼児期の子どもに多)

- ・パサパサしたもの
- ・かたいもの
- ・子どもの口より大きいもの



味覚や口が成長すると、食べられるものは増えていきます☆



### ○お腹が減っていない

空腹を感じられるように、良く遊び、良く寝ましょう。

- ・早寝・早起き
- ・日中は外遊びなどで体をしっかり動かす

## いつかは食べる、そのために…

### ○楽しい食卓づくり

…大人が笑顔でいられることが、子どもの楽しさにつながります♪

#### 1 いっしょに食べる

子どもに安心感を。



#### 2 無理強いしない



#### 3 おいしいねと共感しながら



#### 4 食事時間にゆとりをもつ



### ○さまざまな食材を食卓に上げる

食べなくても、経験になります☆



### ○お手伝いで食事に親しみを

タマネギ皮むき



味つけ



### カンタンおいしい 煮込みうどん

【材料】うどん、だし汁、鶏もも肉、白菜、にんじん

えのき、ねぎ、しょうゆ、砂糖

※だしは出汁パックや子ども用顆粒だしでOKです。

- ①うどんは短くカットする
- ②鶏肉、野菜を細かく切る
- ③だし汁を沸かして、鶏肉とねぎ以外の野菜を加えて煮る。しょうゆ・砂糖で味付けをする。
- ④うどんを加えて、やわらかくなるまで煮込み、ねぎを散らして一煮立ちさせたらできあがり



### きいろグループ

### ☆たくさん乗せて！ピザトースト作り☆

ひまわりホームの子どもたちと一緒にピザトースト作りをしました。

パンの上にコーン、ピーマン、玉ねぎ、ベーコン、ウィンナー、チーズとたくさんの具材を乗せました。ウィンナーを乗せる担当、コーンを乗せる担当、とそれぞれ乗せたいものを選び、自分のパンの上に乗せました。ピーマンも「いっぱい食べるからたくさん乗せていいよ!」と言ってたくさん乗せていました。

トースターで焼くと部屋中にとってもいい匂いが広がります!自分たちで作った出来たてのピザトーストはとってもおいしくて、みんなたくさん食べました!

コロナ禍により一緒に食事をするのが難しくなっていますが、ちょっとした取り組みを通して子どもたちと一緒に楽しいひと時を過ごしたいと思います。

きいろグループ 北出



# 10月 予定献立表

すみれ乳児院 2021年 10月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁 	1日、15日：ご飯 スコップコロッケ 野菜のトマト煮、スープ、果物 29日：ご飯、さんまの塩焼き 五目きんぴら、すまし汁、果物 ※さんまが入手できない場合は別の献立になります。	1日： 豆乳もち お茶 15日、29日： お好み焼き お茶	1日、15日：ご飯 さわらの梅煮 なすとピーマンのみそ炒め すまし汁、果物 29日：ご飯、豚天、納豆和え みそ汁、果物
2日 16日 30日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ 牛乳 	2日、30日： きつねうどん にんじんしりしり、果物 16日【親子遠足・お弁当】 おにぎり、鶏のてりやき ウィンナー、ブロッコリ、ポテト	2日：焼き芋、お茶 16日： わらび餅、お茶 30日【ハロウィン】 ハロウィンクッキー 菓子、ジュース	2日、30日： ご飯、豚とえのきの変わり焼き 白菜のしのだ煮、すまし汁、果物 16日： みそ煮込みうどん かぼちゃの煮物、果物
3日 17日 31日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	3日、17日：ピラフ クリームシチュー、フルーツポンチ 31日【行事食・ハロウィン】 おばけカレープレート ジャック・オー・みかん	3日、17日 ：菓子、牛乳 31日【行事食・ハロウィン】 パンプキンパイ、牛乳	3日、17日： ご飯、牛すき煮 みそ汁、果物 31日：牛丼、じゃが芋煮、果物
4日 18日	(月)	ごはん、ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、松風焼き、大根の煮物 そうめん汁、果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯、みそ汁、いわしかば焼き チンゲン菜のごま和え、果物
5日 19日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	ご飯、八宝菜 長芋の煮物 かき玉汁、果物	5日：ピザトースト、牛乳 19日【焼き芋パーティ】 焼き芋、お茶	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ ゆで野菜、かぼちゃポタージュ、果物
6日 20日	(水)	ご飯、ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、鶏のゴマみそ焼き 切干と青菜煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 菓子、お茶	天ぷらそうめん(かき揚げ、タラ) さつま芋のいとこ煮、果物
7日 21日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	きのこカレー、ゆで卵 かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物	水ようかん お茶	ご飯、おにぎりつくね 炒めなます みそ汁、果物
8日 22日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、麻婆豆腐 白菜と春雨のうま煮、スープ、果物 22日【防災食】トマトツナスパゲティ スープ、みかん缶	ホットケーキ 牛乳 	栗ごはん、鮭のつけ焼き 小松菜と揚げの煮びたし のっぺい汁、果物 
9日 23日	(土)	パン2種 ヨーグルト バナナ・牛乳	焼うどん 高野豆腐の煮物 果物	きな粉おにぎり お茶	ご飯、なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ コーンスープ、果物
10日 24日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯 さばの塩焼き ひじき入り五目煮豆 みそ汁、果物	菓子 牛乳	10日：ハヤシライス、フルーツヨーグルト 24日【誕生日献立】 おにぎり、から揚げ、焼きウィンナー フライ風ポテト、みそ汁、ゼリー
11日 25日	(月)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、カニ玉風卵焼き 大根の中華煮 スープ、果物	芋ようかん お茶	ご飯、アジの野菜あんかけ もやしのゴマ酢和え すまし汁、果物
12日 26日	(火)	パン2種 バナナ 牛乳	鶏すき丼ぶり 筑前煮 みそ汁、果物	麩ラスク 牛乳	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋と昆布の煮物 すまし汁、果物
13日 27日	(水)	ご飯 ふりかけ さつま芋みそ汁	13日：ミートスパゲティ ポトフ、果物 27日：ご飯、麻婆豆腐、スープ 白菜と春雨のうま煮、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	13日：ご飯、豚天 納豆和え、すまし汁、果物 27日：ミートスパゲティ ポトフ、果物
14日 28日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	三色ごはん 沢煮椀 果物	14日：手作りクッキー 牛乳 28日：ピザトースト、牛乳	ご飯、白身魚のフライ キャベツ和風サラダ みそ汁、果物

## 10月の行事食

10月16日 親子遠足 昼食：手作りお弁当 ホームでお弁当を詰めて食べます

10月19日 焼き芋パーティ：屋上で焼き芋を食べます。

10月22日 防災食：各ホームで被災時想定献立を作ります。

10月30日 ハロウィン おやつ：ハロウィン菓子、ジュース(子ども達が仮装をし、お菓子をもらいにまわります)

10月31日 ハロウィン 昼食：お化けカレープレート、ジャック・オー・みかん

おやつ：パンプキンパイ、牛乳



みかんにおバケの顔を  
描くと、ハロウィン  
のかぼちゃ風になって  
かわいいです☆