

10月の給食だよ



「食欲の秋」と言いますが、秋になり乳児院の子どもたちも、しっかり食べるようになってきました。特にご飯や麺がおいしく「おかわりちょうだい」とお茶碗を出してくれる姿がとても可愛いです。今月は、子どもの食べる意欲についてお伝えします。

子どもの「食べない」理由はいろいろ

○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るうちに、食べられるようになることがあります。

○お腹が減っていない

生活リズムの乱れや体調不良など。

体が空腹を感じないときは、食欲も出ません。



○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



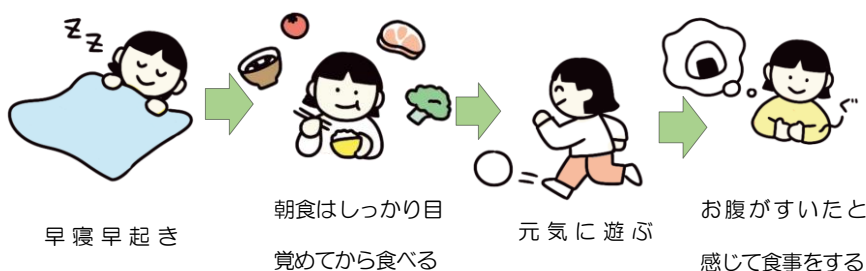
味覚や口が成長すると、食べられるものは増えていきます☆



子どもの食べる意欲を育みましょう

①生活リズムを整えましょう

自然にお腹のすきを感じることができるように。よく寝て、朝ごはんを食べ、よく遊びましょう



②子どもの成長に合わせましょう

○子どもの「食べる機能」に合わせましょう

子どもの噛む力・飲み込む力に合わせた料理を出してあげましょう。

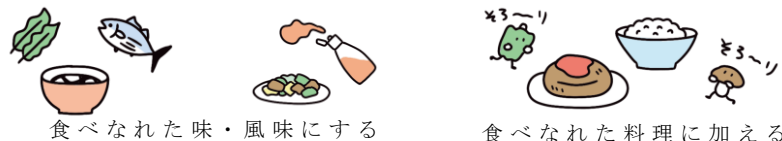
○苦手な味はゆっくり練習

無理に食べさせるのではなく、繰り返し食べる機会を作りましょう。うまみを足したり、油脂でコーティングするなど、調理の工夫も有効です。



○初めての食材は食べなれた味に近づけて

「食べなれた味」に近づけて、食べる意欲を引き出せるようにしましょう。



③食事は楽しい！の環境づくり

○大人と一緒に食事をする

1 いっしょに食べる

子どもに安心感を。



3 おいしいねと共感しながら



2 無理強いしない



4 食事時間にゆとりをもつ



○お手伝いや栽培活動で

食事に親しみを

タマネギ皮むき

味つけ



○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☆

あおいろグループ☆夏の終わりのスイカ割り

9月1日に光庭でスイカ割りをしました。大きなスイカを前にペチペチと触ってみたりコンコンと叩いてみました。いざ、スイカ割りを始めるために棒を持つと、棒が重たくてフラフラする子や頑張って振りかぶる子などいました。

何度も叩いて「はんぶんだった！」とスイカを触って確認しました。

最後には何とか割ることができ、あおいろグループのお友だちみんなでスイカを食べました。



あおいろグループ 山本





10月 予定献立

すみれ乳児院
2023年 10月 1日発行

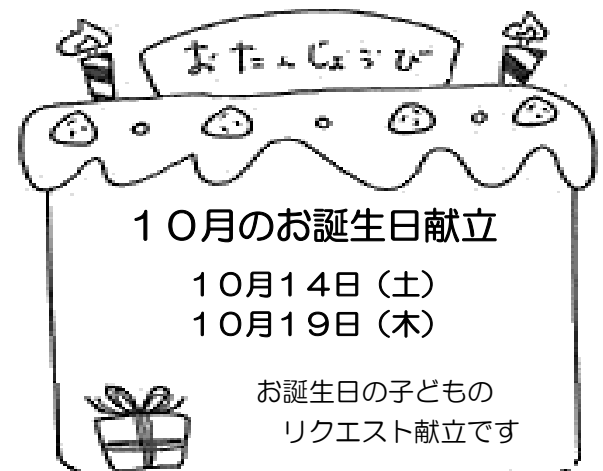


月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(日)	食パン ミックスキャロット チーズ キャベツツナソー	1日：ミートスパゲティ 白菜のスープ煮、果物 15日、29日：ご飯、肉豆腐 かぼちゃのイトコ煮、みそ汁、果物	1日：ラスク、牛乳 15日、29日 ：市販菓子、牛乳	1日：牛すき丼 ツナじゃが煮、果物 15日、29日：ご飯 クリームシチュー、フルーツポンチ
2日 16日 30日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	2日、16日：ご飯 豆腐のキッシュ、スープ さつま芋とりんごのグラッセ、果物 30日：さば缶ご飯、さわ煮椀 高野豆腐の卵とし、果物	2日、16日 ：オレンジムース、お茶 30日 ：手作りパン、牛乳	2日、16日：ご飯、さわらのみそ煮 きんぴらごぼう、すまし汁、果物 30日：ご飯、ポークチャップ マカロニサラダ、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ 牛乳	3日、17日：ご飯 豚のモチ米蒸し 大根の煮物、みそ汁、果物 31日：ご飯、鶏のきじ焼き 白菜の中華煮、みそ汁、果物	3日、17日 ：キャロットケーキ、牛乳 31日【行事食・ハロウィン】 かぼちゃマフィン ハロウィンお菓子、ジュース	3日、17日：ご飯、まさご揚げ 納豆和え、すまし汁、果物 31日【行事食・ハロウィン】 おばけおにぎり、ミートパイ ブロッコリー、ポテト、ウィンナー、みかん
4日 18日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、鶏の照り焼き 切干大根の煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子	のりのりパスタ 長芋みそ煮、みそ汁
5日 19日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯 ジャージャン豆腐 キャベツの土佐煮 みそ汁 果物	からいも餅 お茶	5日：ご飯、白身魚のホイル焼き フライ風ポテト、すまし汁、果物 19日【お誕生日献立】カレーライス チューリップチキン、フライ風ポテト フルーツポンチ
6日 20日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	6日：きのこカレー、ゆで卵 フルーツヨーグルト 20日：衣笠丼、高野豆腐の煮物、果物	うどんぎょうざ お茶	ご飯、コロッケ マカロニサラダ、みそ汁 果物
7日 21日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	焼きうどん さつま汁、果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯、ハンバーグ、コーンスープ にんじんのイタリアングラッセ、果物
8日 22日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソー	ご飯、さばのきじ焼き 白菜のしのだ煮 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ホイコーロー丼 じゃが芋とちくわの煮物 果物
9日 23日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ご飯、マーボー豆腐 炒めなます、かき玉汁、果物	豆乳もち お茶	ご飯、さわらのケチャップ焼き かぼちゃ煮、みそ汁、果物
10日 24日	(火)	パン2種・チーズ バナナ・牛乳	焼き飯、みそ汁 ひじきと豆の五目煮、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、豚天、すまし汁 もやしとニラの炒め物、果物
11日 25日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯 タンドリーチキン キャベツツナサラダ スープ、果物	11日【さつま芋パーティ】 焼き芋、スイートポテト さつま芋チップス、お茶 25日：ヨーグルト、菓子、お茶	鮭みそうどん ブロッコリーのごまオカカ和え 果物
12日 26日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、松風焼き 大根のがめ煮 みそ汁、果物	12日：ヨーグルト、 菓子、お茶 26日：焼き芋、牛乳	ご飯、アジのシーシー焼き 長芋の煮物 すまし汁、果物
13日 27日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	13日：さば缶ご飯、豚汁 高野豆腐の卵とし、果物 27日【防災食】パッククッキングご飯 きのこカレー、ゆで卵、バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	13日：ご飯、えのきつくね、すまし汁 ほうれん草のごま和え、果物 27日：ご飯、豚チンゲン菜炒め のり納豆、みそ汁、果物
14日 28日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト・牛乳	わかめラーメン 鶏のから揚げ風 果物	オカカおにぎり お茶	14日【お誕生日献立】ピラフ ミートボール、ポテトサラダ、スープ 28日：ご飯、えのきつくね、すまし汁 ほうれん草のごま和え、果物

献立は変更することもあります

～10月の予定～

- ★10月11日【さつま芋パーティ】間食：焼いも、スイートポテト、さつまいもチップス
☆親子遠足で収穫したさつま芋を使ったおやつを作り、パーティをします☆
- ★10月31日【行事食・ハロウィン】
間食【ハロウィンおやつ】かぼちゃマフィン、ハロウィンのお菓子、ジュース
☆子どもたちが仮装して各部署にお菓子をもらいに来ます☆
夕食【ハロウィンのごちそう】
おばけおにぎり、ミートパイ、ウィンナー、ポテト、ブロッコリー、スープ、果物
- ★10月27日 昼食【防災食】パッククッキングご飯
- ★朝食・パンのお買い物
10月4日(水)、10月18日(水)、10月25日(水)



10月のお誕生日献立

10月14日(土)
10月19日(木)

お誕生日の子どもの
リクエスト献立です