

12月の給食だよ！

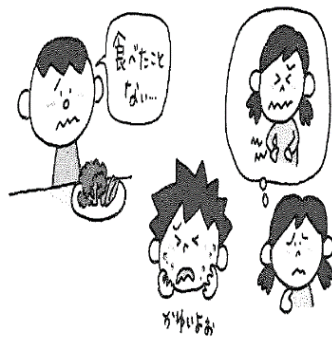


12月になり、ようやく吹き抜ける風に寒さを感じるようになりました。これからの季節は、クリスマス・年末年始などの楽しい行事が待っていますね。元気な身体で新年を迎えられるよう、寒さに負けない体づくりをしましょう！早いもので、2023年も残り1か月です。皆さま、どのような1年をお過ごしになられたでしょうか。すみれ乳児院の子どもたちは、元気にすくすくと成長してくれました。1年間でたくさんの食事を食べて大きくなってくれたのだなと給食部一同、嬉しい気持ちでいっぱいです。今年も1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。

～偏食ってなんだろう？好き嫌いってなんだろう？

食べられない背景には・・・

- 食べる経験をしていない
- 不快な体験などで食べられない
- 体調不良やアレルギー



一人ひとり、体の大きさも違うので食べる量も個人差があるものです。子どもの食欲は大人のように、一定していないものです。焦らずにゆっくりと様子を見ていきましょう☆

・・・食べる意欲を育てるために・・・

●一緒に食べる●

食卓を囲んでともに食事を摂りながら、コミュニケーションを図ること「共食」と言います。一緒に食べることで食事が楽しく、より美味しく感じられます。



●生活リズムを整える●

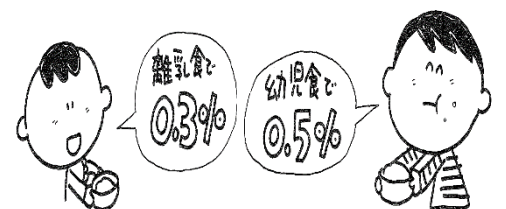
食事は1日3回、おやつは1回と時間を決めましょう。体を動かして遊びましょう。



●子どもに合った味付け●

子どもの味覚は大人よりも敏感な為、薄味でも十分に美味しく感じられます。

旬を取り入れたり、出汁を利かせると、美味しく食べられます。



きいろグループ ☆美味しいおまじない☆

すみれ乳児院では給食室で昼食・夕食を作ってくれますが、食育の一環として、ホームで調理をすることもあります。おやつ時にはミックスジュース作り、夕食時にはサラダを和えたりしています。「今日はサラダ混ぜ混ぜするよ」と声をかけると、子どもたちは「ぼくから！」と我先にと寄ってきてくれます。混ぜるときには「おいしくな～れ～おいしくな～れ～」とみんなでおまじないの言葉をかけ、子どもたち全員で取り組みます。最後はみんなで一口ずつ味見をして完成！子どもたちも、自分で作ったものは「これ作ったね」と嬉しそうにたくさんおかわりをします。これからもいろんな食材を使い、子どもたちと料理を楽しみたいと思います。



きいろグループ 上村

12月 予定献立表

すみれ乳児院 2023年 12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 みそ汁 	1日：ごはん、きのこの厚焼き卵 にんじんシリシリ、すまし汁、果物 15、29日：すき焼き丼、五目汁、果物	1、15日： フレンチトースト、牛乳 29日：麩ラスク、牛乳	1、15日：ごはん、さわらのゴマ焼き 大根の田舎煮、みそ汁 29日：ごはん、さわらのマヨ焼き キャベツの土佐煮、みそ汁
2日 16日 30日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	2日、16日： カレーうどん、じゃが芋の煮物、果物 30日：あんかけラーメン 長芋の中華煮、果物	2日、16日： 鮭のおにぎり、お茶 30日：きな粉おにぎり、お茶	2日、16日：ごはん、ささみカツ スパゲティサラダ、スープ 30日：ごはん、鮭の塩焼き レンコンきんぴら、すまし汁
3日 17日 31日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	3、17日：ごはん、鶏のマヨ焼き 白菜のおかか煮、みそ汁、果物 31日：ごはん、鶏のごま焼き 切干大根の煮物、みそ汁、果物	市販菓子 牛乳 	3、17日：牛丼、ごぼうの煮物 31日【大晦日】 年越しうどん、かぼちゃの煮物
4日 18日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ごはん、松風焼き さつま芋の五目煮、すまし汁、果物	五平もち お茶	ごはん、さばの竜田揚げ 大根サラダ、みそ汁
5日 19日	(火)	パン2種・チーズ バナナ・牛乳	5日：ごはん、さわらの西京焼き キャベツのしのだ煮、みそ汁、果物 19日【防災食】 防災パスタ、キャベツの煮物、バナナ	5日：バナナケーキ、牛乳 19日：柿ケーキ、牛乳	ごはん 豚肉の変わり焼き 小松菜の炒め物 すまし汁
6日 20日	(水)	炊き込みごはん みそ汁	ごはん、豆腐とチンゲン菜の炒め物 長芋の煮物、豚汁、果物	ヨーグルト・市販菓子 お茶	クリームうどん ブロッコリーソテー
7日 21日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	ごはん、ニラ玉 大根の中華煮 わかめスープ、果物 	きな粉トースト 牛乳	ごはん さばじゃが スタミナ納豆、みそ汁 
8日 22日	(金)	ごはん ふりかけ みそ汁	カレーライス 白菜のサラダ 果物	お好み焼き お茶	8日、22日【冬至】： ごはん、鶏の照り焼き かぼちゃの煮物、すまし汁
9日 23日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳	ミートソーススパゲティ さつま芋の煮物 (23日：ほうれん草のソテー) 果物	クッキー 牛乳 	9日：ごはん、鮭フライ ボイルキャベツ、スープ 23日【お誕生日献立】 ごはん、から揚げ、フライドさつま芋 すまし汁、フルーツヨーグルト
10日 24日	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ごはん、さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	10日：ごはん、おでん、ナムル 24日【クリスマス・イブ】 ごはん、シチュー、フルーツポンチ
11日 25日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	ごはん ポークチャップ ブロッコリーとじゃが芋のソテー スープ 果物	11日：ホットケーキ 牛乳 25日【クリスマス】 クリスマスケーキ ジュース 	11日：ごはん、カレイの磯辺焼き レンコンきんぴら、すまし汁 25日【クリスマス】 ごはん、トナカイハンバーグ ツリーサラダ、コーンスープ
12日 26日	(火)	パン2種・バナナ ブロッコリー・牛乳	ごはん、麻婆豆腐、炒めなます ワンタンスープ、果物	焼きおにぎり お茶	ごはん、豚肉のみそ焼き ほうれん草のお浸し、すまし汁
13日 27日	(水)	炊き込みごはん みそ汁	ごはん、さばのきじ焼き 白菜の煮物、みそ汁、果物	ヨーグルト・市販菓子 お茶	海苔のりクリームスパゲティ にんじんグラッセ
14日 28日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	ごはん、千草卵 もやし炒め、みそ汁、果物	やきいも 牛乳	ごはん、アジフライ 粉ふき芋、スープ

～12月の予定～

★12月19日【防災食】昼食：防災パスタ、キャベツの煮物、バナナ
※ホームの職員が災害時を想定して作ります。

★12月22日【冬至】夕食：ごはん、鶏の照り焼き、かぼちゃの煮物、すまし汁

★12月24日【クリスマス・イブ】夕食：ごはん、シチュー、フルーツポンチ

★12月25日【クリスマス】おやつ：クリスマスケーキ、ジュース
夕食：ごはん、トナカイハンバーグ
ツリーサラダ、コーンスープ

★12月31日【大晦日】夕食：年越しうどん、かぼちゃの煮物

☆お誕生日献立 ☆12月23日

❖朝食用・パンのお買い物❖

12月 6日（ももいろ）

12月13日（きいろ）

12月20日（あおいろ）

