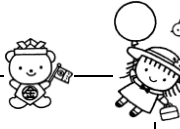


5月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食完了期 (12～18ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (Kcal)	
1(木)	ご飯, 豚肉の生姜焼き, ポテトサラダ, ほうれん草のみそ汁	むらさきいもせんべい,軟飯, 豚肉と根菜煮,ほうれん草のみそ汁, サクサクボーロかぼちゃ	豚肉,ロースハム, 油揚げ,煮干し,みそ	米,さとう,じゃがいも, マヨネーズ	しょうが,きゅうり, にんじん,ほうれん草, 玉ねぎ	牛乳, 新潟の星	牛乳, むらさきいもせんべい	516 480	
2(金)	三色ごはん, ブロッコリーおかか風味, ミックスフルーツ	マンナウエハース,三色ごはん, ブロッコリーおかか煮, マンナビスケット	牛ひき肉,豚ひき肉, 錦糸卵,花かつお	米,さとう, マヨネーズ, オリーブ油	しょうが,きゅうり, ブロッコリー	牛乳, パフスナック	牛乳, マンナウエハース	507 486	
7(水)	カレーライス, コロコロサラダ, 季節の柑橘	がんばれ!野菜家族,カレー風味ライス, コロコロあえ,季節の柑橘, 豆乳蒸しパン	牛肉, クッキングチーズ	米,じゃがいも, 米油,マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん, グリーンピース,きゅうり, トマト,コーン, 清見オレンジまたは河内晩柑	牛乳, 豆乳蒸しパン	牛乳, がんばれ!野菜家族	614 547	
8(木)	ご飯, 魚の照り焼き, 高野豆腐の卵とじ, みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ,軟飯, 煮魚,みそ汁, むらさきいもせんべい	さば切り身,高野豆腐, 卵,油揚げ,煮干し,みそ	米,みりん, 米油,さとう	しょうが,にんじん, グリーンピース,ほうれん草, しいたけ,玉ねぎ,大根,ねぎ	ジョアストロベリー, ポタポタやき	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	560 551	
9(金)	えんどう豆ごはん, まぐろメンチカツ, ほうれん草とコーンの和え物, 根菜のみそ汁	マンナウエハース, えんどう豆ごはん(豆潰す), ほうれん草と豆腐のかつお煮, 根菜のみそ汁, りんご入り蒸しパン(すりりんご入り)	まぐろカツ,油揚げ, 煮干し,みそ	米,米油,さとう, オリーブ油	えんどう豆,ほうれん草, コーン,大根,にんじん, ごぼう,ねぎ	牛乳, アップルケーキ	牛乳, マンナウエハース	566 526	
10(土)	イタリアンスパゲッティ, フレッシュゼリー, 牛乳	イタリアンうどん	ベーコン,牛乳	スパゲッティ,米油	玉ねぎ,しめじ, ピーマン			295 243	
12(月)	ご飯, 筑前煮, 白菜とツナのごま和え, 手作りいちごゼリー	ハイハイン,軟飯, 鶏肉と野菜の煮物,白菜の煮びたし, ミルクフレンチ	鶏肉,煮込みちくわ, ツナ	米,さといも, こんにゃく,米油, さとう,みりん,白ごま	にんじん,たけのこ, ごぼう,れんこん,白菜	牛乳, あんバターラスク	牛乳, ハイハイン	512 475	
13(火)	ハンバーガー, 田舎スープ, ポテトフライ	アンパンマンビスケット,食パン, 豚ひき肉とキャベツのうま煮, 野菜のミルクスープ, 赤ちゃんせんべい	煮込みハンバーグ, 豚肉	バーガー用パン,さとう, 米油,シューストリングポテト	レタス,玉ねぎ, 干しいたけ,大根, にんじん,キャベツ, ねぎ	牛乳, ベジたべる	牛乳, アンパンマンビスケット	595 571	
14(水)	ご飯, 魚の塩焼き, 野菜いため, ほうれん草のみそ汁	にんじんせんべい,軟飯, ほうれん草と魚の煮物, キャベツのかつお煮, がんばれ!野菜家族	鮭,あらびきウインナー, 油揚げ,煮干し,みそ	米,米油	キャベツ,にら,もやし, ほうれん草	牛乳, おからケーキ	牛乳, にんじんせんべい	602 552	
15(木)	ブルコギ丼, 味付けブロッコリー, みそ汁, オレンジ	むらさきいもせんべい,ブルコギ丼, みそ汁,オレンジ, マンナビスケット	牛肉,油揚げ, 煮干し,みそ	米,さとう,ごま油,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,にら, ブロッコリー,キャベツ, しいたけ,オレンジ	牛乳, アンパンマンのソフトせん	牛乳, むらさきいもせんべい	575 484	
16(金)	ご飯, へれ肉の照り煮, スパゲッティサラダ, かぼちゃのみそ汁	マンナビスケット,軟飯, へれ肉のあん煮,かぼちゃのみそ汁, マンナウエハース	豚肉,油揚げ, 干しわかめ,煮干し, みそ	米,片栗粉,米油,さとう, みりん,スパゲッティ, マヨネーズ	にんじん,きゅうり, みかんシロップ漬け, かぼちゃ,ねぎ	牛乳, ギンビス アスパガス	牛乳, マンナビスケット	629 597	
17(土)	食パン,いちごジャム, ポトフ, バナナ,牛乳	食パン,ミルクシチュー,バナナ	あらびきウインナー, 牛乳	食パン,いちごジャム, じゃがいも	にんじん,玉ねぎ, しめじ,パセリ,バナナ			464 429	
19(月)	肉みそ丼, 野菜のかつお和え, みそ汁	バナナ,肉みそ丼, みそ汁,ハイハイン	豚ひき肉,みそ,錦糸卵, 花かつお,干しわかめ, 煮干し	米,三温糖, 片栗粉,ごま油	にんじん,しいたけ, たけのこ,ねぎ, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ	牛乳, ミレービスケット	バナナ	517 499	
20(火)	長ロール, 鮭マヨフライ, 春雨のすのもの, キャベツのカレースープ煮	赤ちゃんせんべい,食パン, 白身魚とポテトのマッシュ, クリームスープ,アンパンマンビスケット	鮭,ロースハム, 鶏肉	長ロール,小麦粉, マヨネーズ,パン粉, 米油,はるさめ,さとう, じゃがいも	きゅうり,キャベツ, 玉ねぎ,にんじん, ブロッコリー	牛乳, わらびもち	牛乳, 赤ちゃんせんべい	673 670	
21(水)	ビビンバ風, パインの酢の物, みそ汁	がんばれ!野菜家族,ビビンバ風, みそ汁, にんじんせんべい	牛ひき肉,豚ひき肉, 錦糸卵,木綿豆腐, わかめ,みそ,煮干し	米,さとう,ごま油	たけのこ,もやし,キャベツ, ほうれん草,にんじん, パインシロップ漬け, きゅうり,えのきたけ	牛乳, エースコイン	牛乳, がんばれ!野菜家族	511 459	
22(木)	ご飯, 鯖の生姜煮, 和風サラダ, 豚汁	サクサクボーロかぼちゃ,軟飯, 煮魚,豚汁, ちぢみ	さば,豚肉,木綿豆腐, 煮干し,みそ	米,さとう,マヨネーズ, つきこんにゃく	しょうが,キャベツ, きゅうり,玉ねぎ, 大根,にんじん, ごぼう,ねぎ	牛乳, ちぢみ	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	527 517	
23(金)	ご飯,ふりかけ, すぶた, ブロッコリーとちくわのごま和え	マンナウエハース,軟飯, 豚ひき肉と野菜のあん煮, ブロッコリーのかつお煮, マンナビスケット	豚肉,ちくわ	米,片栗粉,米油, さとう,白ごま	しょうが,玉ねぎ,ピーマン にんじん,たけのこ, 干しいたけ,パインシロップ漬け, ブロッコリー,キャベツ	牛乳, 英字ビスケット	牛乳, マンナウエハース	508 484	
24(土)	やきうどん, フレッシュゼリー, 牛乳	煮込みうどん	ベーコン,牛乳	うどん玉,米油	玉ねぎ,キャベツ, にんじん,ピーマン			251 208	
26(月)	八宝丼ぶり, ミニ春巻き, オレンジ	ハイハイン,八宝丼ぶり, オレンジ, アンパンマンのベビーせんべい	豚肉,ちくわ, ミニ春巻き	米,米油,片栗粉	玉ねぎ,にんじん, たけのこ,白菜, ねぎ,オレンジ	牛乳, パイかし	牛乳, ハイハイン	568 546	
27(火)	長ロール, 鶏肉のオーロラソース, 粉ふき芋, ABCスープ	アンパンマンビスケット,食パン, 鶏肉のトマト煮,ABCスープ, バナナ	鶏肉,ベーコン	長ロール,片栗粉,米油, さとう,マヨネーズ, じゃがいも, ABCマカロニ	しょうが汁,玉ねぎ, カットトマト缶, パセリ,キャベツ, にんじん	フルーツコーンフレーク	牛乳, アンパンマンビスケット	552 568	
28(水)	ご飯, ホイコーロー, しゅうまい, 中華スープ	にんじんせんべい,軟飯, ホイコーロー,中華スープ, がんばれ!野菜家族	豚肉,かしば香るみそ, えびしゅうまい, 細切りかまぼこ, 卵	米,米油,さとう, ごま油,片栗粉	にんじん,キャベツ, 玉ねぎ,しめじ,もやし, ねぎ	牛乳, 白いふうせん, とろべ〜昆布	牛乳, にんじんせんべい	665 628	
29(木)	玄米入りごはん, 肉じゃが, ピーマンのじゃこ炒め	むらさきいもせんべい,軟飯, 肉じゃが,ピーマンとじゃこ炒煮, サクサクボーロかぼちゃ	牛肉,厚揚げ, ちりめんじゃこ	米,ぶちっとモチ玄米, じゃがいも,糸こんにゃく, 米油,さとう,みりん	にんじん,玉ねぎ, グリーンピース,ピーマン	牛乳, アイスボックスクッキー	牛乳, むらさきいもせんべい	570 508	
30(金)	やきめし, にらと豆腐の肉団子スープ, ミックスフルーツヨーグルトあえ	マンナビスケット,ミルクリゾット, にらと豆腐の肉団子スープ, ヨーグルト, マンナウエハース	ロースハム,豚ひき肉, 卵,豆腐,ヨーグルト	米,米油,パン粉, 生クリーム	しいたけ,玉ねぎ, にんじん,ピーマン, コーン,にら,長ねぎ	牛乳, おやつカステラ	牛乳, マンナビスケット	636 604	
31(土)	食パン,いちごジャム, 煮込みハンバーグ, 付野菜,牛乳	食パン, 野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ, 牛乳	食パン,いちごジャム, さとう,マヨネーズ	ブロッコリー,きゅうり			466 446	

おいしい!と感 じ る た め に

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事がおいしい!と感じられるように、日常の保育の中でも工夫を行っています。
保育所では食べるけど、家庭ではあまり食が進まない・・・そんな声もよく聞きます。
保育所での配慮が少しでもヒントになればと思いますので共有させていただきます。



おいしい!と感 じ る た め に・・・

- ①「食べるきっかけ」を大切に
繰り返す刺激を受けると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。
これは、「見れば見るほど好きになる」ということです。
保育所では、菜園活動や食材に直接触れることで、身近に感じられる体験を大切にしています。
- ②「食べる意欲」を育てる
お友達との会話や食べる姿や職員からの励ましは、子ども達の「食べてみよう」という意欲を育みます。
- ③空腹を感じられるリズム
美味しく食べるためには、空腹や意欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知る事が大切です。保育所では規則正しい生活の中で、身体を十分に動かせることが出来る時間を設けています。
- ④五感への配慮
「おいしい!」と感じてもらうためには、子ども達の五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら食への興味関心を高めています。

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

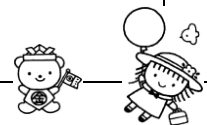
9日は、採れたての
えんどう豆の
「えんどう豆ごはん」!
こども達に皮むきを
してもらいます!



【今月の地産地消】

- ・9日・・・えんどう豆
- ・19日・・・玉ねぎ
- ・28日・・・みそ



5月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食後期 (9～11ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (Kcal)	
1(木)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	むらさきいもせんべい、おかゆ、 豚肉と根菜煮、ほうれん草のみそ汁、 サクサクボーロかぼちゃ	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、みそ	米、さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 新潟の星	牛乳、 むらさきいもせんべい	516 480	
2(金)	三色ごはん、 ブロッコリーおかか風味、 ミックスフルーツ	マンナウエハース、三色ごはん、 ブロッコリーおかか煮、 マンナビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、 錦糸卵、花かつお	米、さとう、 マヨネーズ、 オリーブ油	しょうが、きゅうり、 ブロッコリー	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	507 486	
7(水)	カレーライス、 コロコロサラダ、 季節の柑橘	がんばれ！野菜家族、カレー風味ライス、 コロコロあえ、 季節の柑橘、 豆乳蒸しパン	牛肉、 クッキングチーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン、 清見オレンジまたは河内晩柑	牛乳、 豆乳蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	614 547	
8(木)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 煮魚、みそ汁、 むらさきいもせんべい	さば切り身、高野豆腐、 卵、油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、ほうれん草、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	ジョアストロベリー、 ポタポタやき	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	560 551	
9(金)	えんどう豆ごはん、 まぐろメンチカツ、 ほうれん草とコーンの和え物、 根菜のみそ汁	マンナウエハース、 えんどう豆おかゆ（豆潰す）、 ほうれん草と豆腐のかつお煮、 根菜のみそ汁、 りんご入り蒸しパン（すりりんご入り）	まぐろカツ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、 オリーブ油	えんどう豆、ほうれん草、 コーン、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 アップルケーキ	牛乳、 マンナウエハース	566 526	
10(土)	イタリアンスパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	イタリアンうどん	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			295 243	
12(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 手作りいちごゼリー	ハイハイン、おかゆ、 鶏肉と野菜の煮物、白菜の煮びたし、 ミルクフレンチ	鶏肉、煮込みちくわ、 ツナ	米、さといも、 こんにゃく、米油、 さとう、みりん、白ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、白菜	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイン	512 475	
13(火)	ハンバーガー、 田舎スープ、 ポテトフライ	アンパンマンビスケット、食パン、 豚ひき肉とキャベツのうま煮、 野菜のミルクスープ、 赤ちゃんせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	バーガー用パン、さとう、 米油、シューestringポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、 ねぎ	牛乳、 ベジたべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	595 571	
14(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 野菜いため、 ほうれん草のみそ汁	にんじんせんべい、おかゆ、 ほうれん草と魚の煮物、 キャベツのかつお煮、 がんばれ！野菜家族	鮭、あらびきウインナー、 油揚げ、煮干し、みそ	米、米油	キャベツ、にら、もやし、 ほうれん草	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 にんじんせんべい	602 552	
15(木)	ブルコギ丼、 味付けブロッコリー、 みそ汁、 オレンジ	むらさきいもせんべい、ブルコギ丼、 みそ汁、オレンジ、 マンナビスケット	牛肉、油揚げ、 煮干し、みそ	米、さとう、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、にら、 ブロッコリー、キャベツ、 しいたけ、オレンジ	牛乳、 アンパンマンのソフトせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	575 484	
16(金)	ご飯、 へれ肉の照り煮、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	マンナビスケット、おかゆ、 鶏ささみ肉のあん煮、 かぼちゃのみそ汁、 マンナウエハース	豚肉、油揚げ、 干しわかめ、煮干し、 みそ	米、片栗粉、米油、さとう、 みりん、スパゲッティ、 マヨネーズ	にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬け、 かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 ギンビス アスパラガス	牛乳、 マンナビスケット	629 597	
17(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ、 バナナ、牛乳	食パン、 ミルクシチュー、バナナ	あらびきウインナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、バナナ			464 429	
19(月)	肉みそ丼、 野菜のかつお和え、 みそ汁	バナナ、肉みそ丼（豆つぶす）、 みそ汁、 ハイハイン	豚ひき肉、みそ、錦糸卵、 花かつお、干しわかめ、 煮干し	米、三温糖、 片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	517 499	
20(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	赤ちゃんせんべい、食パン、 白身魚とポテトのマッシュ、 クリームスープ、アンパンマンビスケット	鮭、ロースハム、 鶏肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 わらびもち	牛乳、 赤ちゃんせんべい	673 670	
21(水)	ビビンバ風、 パインの酢の物、 みそ汁	がんばれ！野菜家族、ビビンバ風、 みそ汁、 にんじんせんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、 錦糸卵、木綿豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さとう、ごま油	たけのこ、もやし、キャベツ、 ほうれん草、にんじん、 パインシロップ漬け、 きゅうり、えのきたけ	牛乳、 エースコイン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	511 459	
22(木)	ご飯、 鯖の生姜煮、 和風サラダ、 豚汁	サクサクボーロかぼちゃ、おかゆ、 煮魚、野菜たっぷり汁、 ちちみ	さば、豚肉、木綿豆腐、 煮干し、みそ	米、さとう、マヨネーズ、 つきこんにゃく	しょうが、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 ちちみ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	527 517	
23(金)	ご飯、ふりかけ、 すぶた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	マンナウエハース、おかゆ、 豚ひき肉と野菜のあん煮、 ブロッコリーのかつお煮、 マンナビスケット	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白ごま	しょうが、玉ねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ、 干しいたけ、パインシロップ漬け、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	508 484	
24(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	ベーコン、牛乳	うどん玉、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			251 208	
26(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	ハイハイン、八宝丼ぶり、 オレンジ、 アンパンマンのぱピーせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 バイかし	牛乳、 ハイハイン	568 546	
27(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	アンパンマンビスケット、食パン、 鶏肉のトマト煮、 ABCスープ、バナナ	鶏肉、ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、 ABCマカロニ	しょうが汁、玉ねぎ、 カットトマト缶、 パセリ、キャベツ、 にんじん	牛乳、 フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	552 568	
28(水)	ご飯、 ホイコーロー、 しゅうまい、 中華スープ	にんじんせんべい、おかゆ、 ホイコーロー、中華スープ、 がんばれ！野菜家族	豚肉、かしは香るみそ、 えびしゅうまい、 細切りかまぼこ、 卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、しめじ、もやし、 ねぎ	牛乳、 白いふうせん、 とろべ〜昆布	牛乳、 にんじんせんべい	665 628	
29(木)	玄米入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め	むらさきいもせんべい、おかゆ、 肉じゃが、ピーマンとじゃこ炒煮、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちっとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、ピーマン	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	570 508	
30(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトあえ	マンナビスケット、ミルクリゾット、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ヨーグルト、マンナウエハース	ロースハム、豚ひき肉、 卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、にら、長ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナビスケット	636 604	
31(土)	食パン、いちごジャム、 煮込みハンバーグ、 付野菜、牛乳	食パン、 野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ、 牛乳	食パン、いちごジャム、 さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			466 446	

おいしい！と感 じるために

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事がおいしい！と感じられるように、日常の保育の中でも工夫を行っています。
保育所では食べるけど、家庭ではあまり食が進まない・・・そんな声もよく聞きます。
保育所での配慮が少しでもヒントになればと思いますので共有させていただきます。



おいしい！と感 じるために・・・

- ①「食べるきっかけ」を大切に
繰り返す刺激を受けると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。
これは、「見れば見るほど好きになる」ということです。
保育所では、菜園活動や食材に直接触れることで、身近に感じられる体験を大切にしています。
- ②「食べる意欲」を育てる
お友達との会話や食べる姿や職員からの励ましは、子ども達の「食べてみよう」という意欲を育みます。
- ③空腹を感じられるリズム
美味しく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知る事が大切です。保育所では規則正しい生活の中で、身体を十分に動かせることが出来る時間を設けています。
- ④五感への配慮
「おいしい！」と感じてもらうためには、子ども達の五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら食への興味関心を高めています。

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

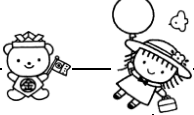
9日は、採れたての
えんどう豆の
「えんどう豆ごはん」！
こども達に皮むきを
してもらいます！



【今月の地産地消】

- ・9日・・・えんどう豆
- ・19日・・・玉ねぎ
- ・28日・・・みそ



5月分保育所給食予定献立表								
香芝市教育委員会								
日付	献立名	離乳食中期 (7～8ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)
1(木)	ご飯、 豚肉の生姜焼き、 ポテトサラダ、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、豆腐と根菜煮、 ほうれん草のみそ汁、 サクサクボーロかぼちゃ	豚肉、ロースハム、 油揚げ、煮干し、みそ	米、さとう、じゃがいも、 マヨネーズ	しょうが、きゅうり、 にんじん、ほうれん草、 玉ねぎ	牛乳、 新潟の星	牛乳、 むらさきいもせんべい	516 480
2(金)	三色ごはん、 ブロッコリーおかか風味、 ミックスフルーツ	おかゆ、鶏ささみ肉のすり流し、 ブロッコリーおかか煮、 赤ちゃんせんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、 錦糸卵、花かつお	米、さとう、 マヨネーズ、 オリーブ油	しょうが、きゅうり、 ブロッコリー	牛乳、 パフスナック	牛乳、 マンナウエハース	507 486
7(水)	カレーライス、 コロコロサラダ、 季節の柑橘	おかゆ、根菜煮のミルク煮、 きゅうりのだし煮、 季節の柑橘、がんばれ！野菜家族	牛肉、 クッキングチーズ	米、じゃがいも、 米油、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 トマト、コーン、 清見オレンジまたは河内晩柑	牛乳、 豆乳蒸しパン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	614 547
8(木)	ご飯、 魚の照り焼き、 高野豆腐の卵とじ、 みそ汁	おかゆ、煮魚、 野菜汁、むらさきいもせんべい	さば切り身、高野豆腐、 卵、油揚げ、煮干し、みそ	米、みりん、 米油、さとう	しょうが、にんじん、 グリーンピース、ほうれん草、 しいたけ、玉ねぎ、大根、ねぎ	ジョアストロベリー、 ポタポタやき	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	560 551
9(金)	えんどう豆ごはん、 まぐろメンチカツ、 ほうれん草とコーンの和え物、 根菜のみそ汁	えんどう豆おかゆ（豆潰す）、 ほうれん草と豆腐のかつお煮、 根菜汁、すりりんご	まぐろカツ、油揚げ、 煮干し、みそ	米、米油、さとう、 オリーブ油	えんどう豆、ほうれん草、 コーン、大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 アップルケーキ	牛乳、 マンナウエハース	566 526
10(土)	イタリアンスパゲッティ、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	ベーコン、牛乳	スパゲッティ、米油	玉ねぎ、しめじ、 ピーマン			295 243
12(月)	ご飯、 筑前煮、 白菜とツナのごま和え、 手作りいちごゼリー	おかゆ、鶏ささみ肉と野菜の煮物、 白菜の煮びたし、 ミルクフレンチ（水分多め）	鶏肉、煮込みちくわ、 ツナ	米、さといも、 こんにゃく、米油、 さとう、みりん、白ごま	にんじん、たけのこ、 ごぼう、れんこん、白菜	牛乳、 あんバターラスク	牛乳、 ハイハイン	512 475
13(火)	ハンバーガー、 田舎スープ、 ポテトフライ	パンかゆ、豆腐とキャベツのだし煮、 野菜のミルクスープ、 赤ちゃんせんべい	煮込みハンバーグ、 豚肉	バーガー用パン、さとう、 米油、シューestringポテト	レタス、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、 にんじん、キャベツ、 ねぎ	牛乳、 ベジたべる	牛乳、 アンパンマンビスケット	595 571
14(水)	ご飯、 魚の塩焼き、 野菜いため、 ほうれん草のみそ汁	おかゆ、ほうれん草と魚の煮物、 キャベツのかつお煮、 がんばれ！野菜家族	鮭、あらびきウィンナー、 油揚げ、煮干し、みそ	米、米油	キャベツ、にら、もやし、 ほうれん草	牛乳、 おからケーキ	牛乳、 にんじんせんべい	602 552
15(木)	ブルコギ丼、 味付けブロッコリー、 みそ汁、 オレンジ	おかゆ、豆腐と野菜のくず煮、 キャベツ汁、オレンジ、 むらさきいもせんべい	牛肉、油揚げ、 煮干し、みそ	米、さとう、ごま油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、にら、 ブロッコリー、キャベツ、 しいたけ、オレンジ	牛乳、 アンパンマンのソフトせん	牛乳、 むらさきいもせんべい	575 484
16(金)	ご飯、 へれ肉の照り煮、 スパゲッティサラダ、 かぼちゃのみそ汁	おかゆ、鶏ささみ肉のあん煮、 かぼちゃ汁、赤ちゃんせんべい	豚肉、油揚げ、 干しわかめ、煮干し、 みそ	米、片栗粉、米油、さとう、 みりん、スパゲッティ、 マヨネーズ	にんじん、きゅうり、 みかんシロップ漬け、 かぼちゃ、ねぎ	牛乳、 ギンビス アスパラガス	牛乳、 マンナビスケット	629 597
17(土)	食パン、いちごジャム、 ポトフ、 バナナ、牛乳	パンかゆ、ミルクシチュー、バナナ	あらびきウィンナー、 牛乳	食パン、いちごジャム、 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、バナナ			464 429
19(月)	肉みそ丼、 野菜のかつお和え、 みそ汁	おかゆ、豆腐チャンプルー、 すまし汁、ハイハイン	豚ひき肉、みそ、錦糸卵、 花かつお、干しわかめ、 煮干し	米、三温糖、 片栗粉、ごま油	にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	牛乳、 ミレービスケット	バナナ	517 499
20(火)	長ロール、 鮭マヨフライ、 春雨のすのもの、 キャベツのカレースープ煮	パンかゆ、白身魚とポテトのマッシュ、 クリームスープ、赤ちゃんせんべい	鮭、ロースハム、 鶏肉	長ロール、小麦粉、 マヨネーズ、パン粉、 米油、はるさめ、さとう、 じゃがいも	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、にんじん、 ブロッコリー	牛乳、 わらびもち	牛乳、 赤ちゃんせんべい	673 670
21(水)	ビビンバ風、 パインの酢の物、 みそ汁	おかゆ、豆腐の野菜あんかけ、 キャベツ汁、にんじんせんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、 錦糸卵、木綿豆腐、 わかめ、みそ、煮干し	米、さとう、ごま油	たけのこ、もやし、キャベツ、 ほうれん草、にんじん、 パインシロップ漬け、 きゅうり、えのきたけ	牛乳、 エースコイン	牛乳、 がんばれ！野菜家族	511 459
22(木)	ご飯、 鯖の生姜煮、 和風サラダ、 豚汁	おかゆ、煮魚、 野菜たっぷり汁、 サクサクボーロかぼちゃ	さば、豚肉、木綿豆腐、 煮干し、みそ	米、さとう、マヨネーズ、 つきこんにゃく	しょうが、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、 大根、にんじん、 ごぼう、ねぎ	牛乳、 ちちみ	牛乳、 サクサクボーロかぼちゃ	527 517
23(金)	ご飯、ふりかけ、 すぶた、 ブロッコリーとちくわのごま和え	おかゆ、鶏ささみ肉と野菜のあん煮、 ブロッコリーのかつお煮、 赤ちゃんせんべい	豚肉、ちくわ	米、片栗粉、米油、 さとう、白ごま	しょうが、玉ねぎ、ピーマン にんじん、たけのこ、 干しいたけ、パインシロップ漬け、 ブロッコリー、キャベツ	牛乳、 英字ビスケット	牛乳、 マンナウエハース	508 484
24(土)	やきうどん、 フレッシュゼリー、 牛乳	煮込みうどん	ベーコン、牛乳	うどん玉、米油	玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン			251 208
26(月)	八宝丼ぶり、 ミニ春巻き、 オレンジ	おかゆ、八宝菜、 オレンジ、アンパンマンのベビーせんべい	豚肉、ちくわ、 ミニ春巻き	米、米油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ、白菜、 ねぎ、オレンジ	牛乳、 バイかし	牛乳、 ハイハイン	568 546
27(火)	長ロール、 鶏肉のオーロラソース、 粉ふき芋、 ABCスープ	パンかゆ、鶏肉のトマト煮、 ABCスープ、バナナ	鶏肉、ベーコン	長ロール、片栗粉、米油、 さとう、マヨネーズ、 じゃがいも、 ABCマカロニ	しょうが汁、玉ねぎ、 カットトマト缶、 パセリ、キャベツ、 にんじん	フルーツコーンフレーク	牛乳、 アンパンマンビスケット	552 568
28(水)	ご飯、 ホイコーロー、 しゅうまい、 中華スープ	おかゆ、豆腐チャンプルー、 すまし汁、がんばれ！野菜家族	豚肉、かしは香るみそ、 えびしゅうまい、 細切りかまぼこ、 卵	米、米油、さとう、 ごま油、片栗粉	にんじん、キャベツ、 玉ねぎ、しめじ、もやし、 ねぎ	牛乳、 白いふうせん、 とろべ〜昆布	牛乳、 にんじんせんべい	665 628
29(木)	玄米入りごはん、 肉じゃが、 ピーマンのじゃこ炒め	おかゆ、根菜煮、 ピーマンとじゃこ煮、 サクサクボーロかぼちゃ	牛肉、厚揚げ、 ちりめんじゃこ	米、ぶちっとモチ玄米、 じゃがいも、糸こんにゃく、 米油、さとう、みりん	にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、ピーマン	牛乳、 アイスボックスクッキー	牛乳、 むらさきいもせんべい	570 508
30(金)	やきめし、 にらと豆腐の肉団子スープ、 ミックスフルーツヨーグルトあえ	ミルクリゾット、 豆腐と鶏ささみのあんかけ、 ヨーグルト、赤ちゃんせんべい	ロースハム、豚ひき肉、 卵、豆腐、ヨーグルト	米、米油、パン粉、 生クリーム	しいたけ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、 コーン、にら、長ねぎ	牛乳、 おやつカステラ	牛乳、 マンナビスケット	636 604
31(土)	食パン、いちごジャム、 煮込みハンバーグ、 付野菜、牛乳	パンかゆ、野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ、 牛乳	食パン、いちごジャム、 さとう、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり			466 446

おいしい！と感 じるために

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事がおいしい！と感じられるように、日常の保育の中でも工夫を行っています。
保育所では食べるけど、家庭ではあまり食が進まない・・・そんな声もよく聞きます。
保育所での配慮が少しでもヒントになればと思いますので共有させていただきます。



おいしい！と感 じるために・・・

- ①「食べるきっかけ」を大切に
繰り返す刺激を受けると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。
これは、「見れば見るほど好きになる」ということです。
保育所では、菜園活動や食材に直接触れることで、身近に感じられる体験を大切にしています。
- ②「食べる意欲」を育てる
お友達との会話や食べる姿や職員からの励ましは、子ども達の「食べてみよう」という意欲を育みます。
- ③空腹を感じられるリズム
美味しく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知る事が大切です。保育所では規則正しい生活の中で、身体を十分に動かせることが出来る時間を設けています。
- ④五感への配慮
「おいしい！」と感じてもらうためには、子ども達の五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら食への興味関心を高めています。

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

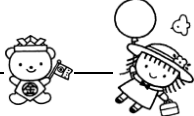
9日は、採れたての
えんどう豆の
「えんどう豆ごはん」！
こども達に皮むきを
してもらいます！



【今月の地産地消】

- ・9日・・・えんどう豆
- ・19日・・・玉ねぎ
- ・28日・・・みそ



5月分保育所給食予定献立表								香芝市教育委員会	
日付	献立名	離乳食初期 (6ヶ月頃)	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	おやつ	10時おやつ (未満児)	エネルギー (kcal)	
1(木)	ご飯, 豚肉の生姜焼き, ポテトサラダ, ほうれん草のみそ汁	おかゆ, 豆腐と根菜煮	豚肉, ロースハム, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, さとう, じゃがいも, マヨネーズ	しょうが, きゅうり, にんじん, ほうれん草, 玉ねぎ	牛乳, 新潟の星	牛乳, むらさきいもせんべい	516 480	
2(金)	三色ごはん, ブロッコリーおかか風味, ミックスフルーツ	おかゆ, ブロッコリーおかか煮	牛ひき肉, 豚ひき肉, 錦糸卵, 花かつお	米, さとう, マヨネーズ, オリーブ油	しょうが, きゅうり, ブロッコリー	牛乳, パフスナック	牛乳, マンナウエハース	507 486	
7(水)	カレーライス, コロコロサラダ, 季節の柑橘	おかゆ, 根菜煮のミルク煮, 季節の柑橘	牛肉, クッキングチーズ	米, じゃがいも, 米油, マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, グリーンピース, きゅうり, トマト, コーン, 清見オレンジまたは河内晩柑	牛乳, 豆乳蒸しパン	牛乳, がんばれ! 野菜家族	614 547	
8(木)	ご飯, 魚の照り焼き, 高野豆腐の卵とじ, みそ汁	おかゆ, 煮魚	さば切り身, 高野豆腐, 卵, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, みりん, 米油, さとう	しょうが, にんじん, グリーンピース, ほうれん草, しいたけ, 玉ねぎ, 大根, ねぎ	ジョアストロベリー, ポタポタやき	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	560 551	
9(金)	えんどう豆ごはん, まぐろメンチカツ, ほうれん草とコーンの和え物, 根菜のみそ汁	おかゆ, ほうれん草と豆腐のかつお煮	まぐろカツ, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, 米油, さとう, オリーブ油	えんどう豆, ほうれん草, コーン, 大根, にんじん, ごぼう, ねぎ	牛乳, アップルケーキ	牛乳, マンナウエハース	566 526	
10(土)	イタリアンスパゲッティ, フレッシュゼリー, 牛乳	煮込みうどん	ベーコン, 牛乳	スパゲッティ, 米油	玉ねぎ, しめじ, ピーマン			295 243	
12(月)	ご飯, 筑前煮, 白菜とツナのごま和え, 手作りいちごゼリー	おかゆ, 里芋と人参のミルク煮	鶏肉, 煮込みちくわ, ツナ	米, さといも, こんにゃく, 米油, さとう, みりん, 白ごま	にんじん, たけのこ, ごぼう, れんこん, 白菜	牛乳, あんバターラスク	牛乳, ハイハイン	512 475	
13(火)	ハンバーガー, 田舎スープ, ポテトフライ	パンかゆ, 野菜のミルクスープ	煮込みハンバーグ, 豚肉	ハンバーガー用パン, さとう, 米油, シューSTRINGポテ ト	レタス, 玉ねぎ, 干しいたけ, 大根, にんじん, キャベツ, ねぎ	牛乳, ベジたべる	牛乳, アンパンマンビスケット	595 571	
14(水)	ご飯, 魚の塩焼き, 野菜いため, ほうれん草のみそ汁	おかゆ, ほうれん草と魚の煮物	鮭, あらびきウィンナー, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, 米油	キャベツ, にら, もやし, ほうれん草	牛乳, おからケーキ	牛乳, にんじんせんべい	602 552	
15(木)	ブルコギ丼, 味付けブロッコリー, みそ汁, オレンジ	おかゆ, 豆腐と野菜のくず煮, オレンジ	牛肉, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, さとう, ごま油, 片栗粉	玉ねぎ, にんじん, にら, ブロッコリー, キャベツ, しいたけ, オレンジ	牛乳, アンパンマンのソフトせん	牛乳, むらさきいもせんべい	575 484	
16(金)	ご飯, へれ肉の照り煮, スパゲッティサラダ, かぼちゃのみそ汁	おかゆ, かぼちゃ汁	豚肉, 油揚げ, 干しわかめ, 煮干し, みそ	米, 片栗粉, 米油, さとう, みりん, スパゲッティ, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, みかんシロップ漬け, かぼちゃ, ねぎ	牛乳, ギンビス アスパラガス	牛乳, マンナビスケット	629 597	
17(土)	食パン, いちごジャム, ポトフ, バナナ, 牛乳	パンかゆ, ミルクシチュー, パナナ	あらびきウィンナー, 牛乳	食パン, いちごジャム, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, パセリ, パナナ			464 429	
19(月)	肉みそ丼, 野菜のかつお和え, みそ汁	おかゆ, 豆腐と野菜煮	豚ひき肉, みそ, 錦糸卵, 花かつお, 干しわかめ, 煮干し	米, 三温糖, 片栗粉, ごま油	にんじん, しいたけ, たけのこ, ねぎ, グリーンピース, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	牛乳, ミレービスケット	バナナ	517 499	
20(火)	長ロール, 鮭マヨフライ, 春雨のすのもの, キャベツのカレースープ煮	パンかゆ, 白身魚とポテトのマッシュ	鮭, ロースハム, 鶏肉	長ロール, 小麦粉, マヨネーズ, パン粉, 米油, はるさめ, さとう, じゃがいも	きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー	牛乳, わらびもち	牛乳, 赤ちゃんせんべい	673 670	
21(水)	ビビンバ風, パインの酢の物, みそ汁	おかゆ, 豆腐の野菜あんかけ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 錦糸卵, 木綿豆腐, わかめ, みそ, 煮干し	米, さとう, ごま油	たけのこ, もやし, キャベツ, ほうれん草, にんじん, パインシロップ漬け, きゅうり, えのきたけ	牛乳, エースコイン	牛乳, がんばれ! 野菜家族	511 459	
22(木)	ご飯, 鯖の生姜煮, 和風サラダ, 豚汁	おかゆ, 魚と野菜の寄せ煮	さば, 豚肉, 木綿豆腐, 煮干し, みそ	米, さとう, マヨネーズ, つきこんにゃく	しょうが, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, 大根, にんじん, ごぼう, ねぎ	牛乳, ちぢみ	牛乳, サクサクボーロかぼちゃ	527 517	
23(金)	ご飯, ふりかけ, すぶた, ブロッコリーとちくわのごま和え	おかゆ, 野菜のかつお煮	豚肉, ちくわ	米, 片栗粉, 米油, さとう, 白ごま	しょうが, 玉ねぎ, ピーマン にんじん, たけのこ, 干しいたけ, パインシロップ 漬け, ブロッコリー, キャベツ	牛乳, 英字ビスケット	牛乳, マンナウエハース	508 484	
24(土)	やきうどん, フレッシュゼリー, 牛乳	煮込みうどん	ベーコン, 牛乳	うどん玉, 米油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン			251 208	
26(月)	八宝丼ぶり, ミニ春巻き, オレンジ	おかゆ, 豆腐と白菜のうま煮, オレンジ	豚肉, ちくわ, ミニ春巻き	米, 米油, 片栗粉	玉ねぎ, にんじん, たけのこ, 白菜, ねぎ, オレンジ	牛乳, バイかし	牛乳, ハイハイン	568 546	
27(火)	長ロール, 鶏肉のオーロラソース, 粉ふき芋, ABCスープ	パンかゆ, 野菜のとろとろ煮	鶏肉, ベーコン	長ロール, 片栗粉, 米油, さとう, マヨネーズ, じゃがいも, ABCマカロニ	しょうが汁, 玉ねぎ, カットトマト缶, パセリ, キャベツ, にんじん	フルーツコーンフレーク	牛乳, アンパンマンビスケット	552 568	
28(水)	ご飯, ホイコーロー, しゅうまい, 中華スープ	おかゆ, 豆腐のくず煮	豚肉, かしば香るみそ, えびしゅうまい, 細切りかまぼこ, 卵	米, 米油, さとう, ごま油, 片栗粉	にんじん, キャベツ, 玉ねぎ, しめじ, もやし, ねぎ	牛乳, 白いふうせん, とろべ〜昆布	牛乳, にんじんせんべい	665 628	
29(木)	玄米入りごはん, 肉じゃが, ピーマンのじゃこ炒め	おかゆ, 根菜煮	牛肉, 厚揚げ, ちりめんじゃこ	米, ぶちっとモチ玄米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 米油, さとう, みりん	にんじん, 玉ねぎ, グリーンピース, ピーマン	牛乳, アイスボックスクッキー	牛乳, むらさきいもせんべい	570 508	
30(金)	やきめし, にらと豆腐の肉団子スープ, ミックスフルーツヨーグルトあえ	ミルクリゾット, ヨーグルト	ロースハム, 豚ひき肉, 卵, 豆腐, ヨーグルト	米, 米油, パン粉, 生クリーム	しいたけ, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コーン, にら, 長ねぎ	牛乳, おやつカステラ	牛乳, マンナビスケット	636 604	
31(土)	食パン, いちごジャム, 煮込みハンバーグ, 付野菜, 牛乳	パンかゆ, 野菜のミルク煮	煮込みハンバーグ, 牛乳	食パン, いちごジャム, さとう, マヨネーズ	ブロッコリー, きゅうり			466 446	

おいしい！と感 じ る た め に

入所・進級から1カ月が過ぎ、保育所での生活にも慣れてきたと思います。
保育所では、毎日の食事の中で様々な体験を重ね、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。
また、食事がおいしい！と感じられるように、日常の保育の中でも工夫を行っています。
保育所では食べるけど、家庭ではあまり食が進まない・・・そんな声もよく聞きます。
保育所での配慮が少しでもヒントになればと思いますので共有させていただきます。



おいしい！と感 じ る た め に・・・

- ①「食べるきっかけ」を大切に
繰り返す刺激を受けると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。
これは、「見れば見るほど好きになる」ということです。
保育所では、菜園活動や食材に直接触れることで、身近に感じられる体験を大切にしています。
- ②「食べる意欲」を育てる
お友達との会話や食べる姿や職員からの励ましは、子ども達の「食べてみよう」という意欲を育みます。
- ③空腹を感じられるリズム
美味しく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知る事が大切です。保育所では規則正しい生活の中で、身体を十分に動かせることが出来る時間を設けています。
- ④五感への配慮
「おいしい！」と感じてもらうためには、子ども達の五感に配慮し、嫌悪感を減らしながら食への興味関心を高めています。

※エネルギーは、上段が3歳以上児・下段が3歳未満児の表示です。

9日は、採れたての
えんどう豆の
「えんどう豆ごはん」！
こども達に皮むきを
してもらいます！



【今月の地産地消】

- ・9日・・・えんどう豆
- ・19日・・・玉ねぎ
- ・28日・・・みそ

