



野菜をおいしく食べよう！！

子どもの苦手な野菜の代表に、ピーマン、ゴーヤ、ほうれん草などがあげられます。その野菜のもつ苦味や酸味、特有の香りや食感などを苦手とすることが多いようです。これらは、異物から身を守ろうとする本能によるものです。年を重ね、経験を重ねることで味覚や嗜好は発達し、食べられるものが増えていきます。色々な食材を食べる経験を持たせ、豊かな味覚を育てていきましょう。

好きな野菜を増やすためには、「おいしい」「楽しい」「食べやすい」をポイントにすると進めやすいです。参考にしてみてください。

★ おいしくするポイント

- 新鮮な野菜を使用する
鮮度が落ちると味だけでなく見た目も悪くなり、おいしさもお半減します。
- 野菜の気になる風味を和らげる
だしを効かせたり、ごま、のり、かつお節などのうまみ食品と組み合わせると、くせのある野菜の風味が和らぎます。

★ 楽しくするポイント

- 子どもと一緒に料理を作る
- 家庭菜園で野菜を作る
- 盛り付けも工夫する
- 楽しい雰囲気食卓を囲む

★ 食べやすくするポイント

- 食べやすい大きさに切る
- 肉・魚・卵・乳製品などと組み合わせる
動物性食品と一緒に調理すると味を強く感じず、食べやすくなります。
- 子どもの好きな料理に使用する。
- 子どもの好きな味付けにする
ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなど

大人が「おいしいね！」と食べている様子子どもに見せることも大切です。子どもは大人を真似て食べようとするので、食べられたらおもいきり褒めてあげましょう。

おいしいね！とみんなで共感しあい、食事を楽しんでたべられるようになるといいですね。



くずもちココア

家族4人分

- 牛乳 250ml
片栗粉 40g
砂糖 30g
ココア 6g
お湯 25ml

【作り方】

- ① ボールにココアを入れ、お湯を注ぎ、ダマがなくなるまで混ぜて溶かす。
- ② 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖、①を入れ火にかける。
- ③ 片栗粉が鍋底に沈まないように、ひとかたまりになるまでかき混ぜる。
- ④ バットに③を流し入れ、冷蔵庫で冷ます。

8月 献立表

舟見ヶ丘保育園

日	行事・お知らせ	1・2歳児 午前間食・主食	全児 副食	全児 午後間食
1 (水)		カレーライス 牛乳 せんべい	夏野菜カレーシチュー ドレッシングサラダ 福伸漬	アイスクリーム
2 (木)		ごはん お茶 チーズ	ひじき入り肉じゃが バナナ トマトとわかめのサラダ	牛乳 せんべい
3 (金)	布団持ち帰り	ゆかりごはん お茶 ポーロ	ホイコーロー チーズ たまごとわかめのスープ	牛乳 ホットケーキ
4 (土)		ロールパン お茶 せんべい	スパゲティイタリアン 味付小魚 飲むヨーグルト	
5 (日)				
6 (月)	身体計測(6~10日)	食パン 野菜ジュース	チキンクリームシチュー バナナ トマトとチーズのオリーブドレッシング	牛乳 ビスケット
7 (火)		ごはん ヨーグルト	鶏の唐揚げ 大根スープ トマトのごま酢かけ	牛乳 ドーナツ
8 (水)		ごはん お茶 せんべい	魚の香り揚げ 味噌汁 オクラの納豆あえ	牛乳 じゃがバター
9 (木)		ごはん 牛乳 バナナ	江戸っ子煮 すいか ちりじゃこサラダ	牛乳 クラッカー
10 (金)	布団持ち帰り 未満児絵本貸出し	ごはん 牛乳 ぶどう	なすみそ炒め 枝豆 コーンかきたまスープ	牛乳 ジャムパン
11 (土)	山の日			
12 (日)				
13 (月)		ごはん 牛乳 ぶどう	マーボー豆腐 トマト 春雨のごま酢あえ	飲むヨーグルト ビスケット
14 (火)				
15 (水)				
16 (木)				
17 (金)		ごはん お茶 せんべい	ぎょうざ入りスープ チーズ パンサンデー	ミルクココア せんべい
18 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	焼きそば 味付小魚 飲むヨーグルト	
19 (日)				
20 (月)		ロールパン お茶 ビスケット	ビーフシチュー 梨 和風サラダ	牛乳 バームクーヘン
21 (火)	避難訓練	ごはん 飲むヨーグルト	とうがん煮 わかめの酢の物 揚げ大豆の小魚がらめ	牛乳 くずもちココア
22 (水)	★誕生会	トマトの炊き込みごはん ヨーグルト	トマトの炊き込みごはん コーンサラダ 魚のカレー揚げ 小松菜のスープ	くだものゼリー
23 (木)		ごはん 飲むヨーグルト	豆腐ハンバーグ 味噌汁 切干だいこんのゴマネーズあえ	牛乳 ビスケット
24 (金)	布団持ち帰り 未満児絵本貸出し	ごはん 牛乳 せんべい	豚肉と大豆の磯煮 ぶどう オクラの酢の物	アイスクリーム
25 (土)		ロールパン お茶 ポーロ	味噌ラーメン 味付小魚 ヨーグルト	
26 (日)				
27 (月)		ロールパン お茶 ポーロ	かぼちゃのポタージュ トマト ツナサラダ	ヨーグルト
28 (火)		わかめごはん 飲むヨーグルト	なすのグラタン 味噌汁 小松菜のツナあえ	牛乳 ドーナツ
29 (水)		ごはん ヨーグルト	鶏肉のマーレード煮 味噌汁 トマトのコロコロサラダ	牛乳 マカロニきなこ
30 (木)		ごはん 牛乳 梨	魚の南蛮漬 すまし汁 キャベツの即席漬	飲むヨーグルト クラッカー
31 (金)	お泊り保育(たいよう組) 布団持ち帰り	ごはん りんごジュース	豚肉のしょうが焼き 味噌汁 スパサラダ	牛乳 ビスケット

★22日は誕生会です。主食は園で用意します。(たいよう組 ほし組 にじ組)

※給食内容は変更する場合があります。スキムミルクと牛乳が変更する場合があります。