

平成30年11月 ほうゆう保育園献立表

食育目標・・みんなでたのしく、おいしく食べよう！

管理栄養士 在家由布
栄養士 田中美香

モグモグ期（7～8ヵ月ごろ）

日付	午 前 食	日付	午 前 食
1日 15日 (木)	7倍粥 チキンのトマト煮 ポイル人参 野菜スープ	12日 26日 (月)	7倍粥 鶏肉のおろし煮 しらすキャベツ 野菜スープ
2日 16日 (金)	7倍粥 カレイの煮付け きゃべつのトロトロ 野菜スープ	13日 27日 (火)	7倍粥 炒り豆腐風 さつまいものサラダ 野菜スープ
5日 19日 (月)	7倍粥 白菜と豆腐の煮物 野菜スープ	14日 28日 (水)	7倍粥 白菜と挽肉のあんかけ 南瓜のマッシュ 野菜スープ
6日 20日 (火)	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 ココロ人参 野菜スープ	17日 (土)	しらす雑炊 豆腐の野菜あん 野菜スープ
7日 21日 (水)	7倍粥 カレイの野菜あんかけ ポイルブロッコリー 野菜スープ	24日 (土)	挽肉と野菜の雑炊 にんじんのトロトロ 野菜スープ
8日 22日 (木)	7倍粥 麻婆豆腐風 マッシュポテト 野菜スープ	29日 (木)	7倍粥 マッシュポテトのひき肉あん きゃべつのおひたし 野菜スープ
9日 30日 (金)	7倍粥 かぼちゃの挽肉あんかけ 玉ねぎのトロトロ 野菜スープ		誕生日会

食育だより

今年は梅雨が短く、早くも暑い夏が始まりました。たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら体の変化に気をつけつつ、毎日元気に過ごしていきましょう。

今年も畑で育てた野菜の収穫を子供たちにお願ひしています。トマト、きゅうり、なす、ピーマンなど給食室まで届けてくれます。その中には苦手な野菜もあるようですが、少しずつ食べられるようになってくれたら嬉しいです。

非常時用に備えているひじき煮缶を13日と27日に、フルーツ缶はヨーグルトであえて9日と23日に、フルーツゼリーにして20日に給食で頂く予定です。

手づかみ食べも大事な成長

7か月前後になると食べ物に手をのばし、つかんだ物を口に運ぼうとし始めます。このころの手づかみの体験が「自分で食べたい」意欲を育てます。持った物の感触からその重さや軟らかさをはかり、力の入れ具合を調整したり、手のひら、指の腹、指先の使い分けを学習したり、口への運び方を工夫したりとさまざまな力を獲得します。自分で思うように食べられる自由の獲得ほどうれしいことはありません。たっぷり手づかみした手はスプーンをうまく使える手にもなります。

