

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
04 (火)	魚のそぼろ丼 みそ汁(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、マーガリン、粉糖、砂糖、すりごま、ごま油	木綿豆腐、ツナ味付缶、スキムミルク、豚肉こま	板こんにやく、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 スノークッキー ミルク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.9 g カルシウム 289 mg
05 (水)	かみかみライス キャベツの胡麻マヨネーズあえ 春雨スープ	米、もち米、小麦粉、マーガリン、油、はるさめ、すりごま	調製豆乳、スキムミルク、豚ひき肉、とりささみ水煮、おから、だいず水煮、焼き豚、ハム、ひじき	キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、コーン(冷凍)、たけのこ(水煮)、えのきたけ、干しいたけ	醤油ラーメンスープ(コーゲツ)、コンソメ、ベーキングパウダー、しょうゆ	ヨーグルト おからのケーキ ミルク	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 270 mg
06 (木)	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の磯和え みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖	さけ、スキムミルク、豚肉こま、あおのり	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、みずな、しめじ、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	野菜ジュース コーンの蒸しまんじゅう ミルク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 4.3 g カルシウム 259 mg
07 (金)	野菜ラーメン 揚げ餃子 バナナ	焼きそばめん、米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚、あおのり	バナナ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこし(冷凍)、にんじん	醤油ラーメンスープ、しょうゆ	豆乳 おにぎり 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 184 mg
10 (月)	御飯 鶏のつくね ほうれん草の胡麻和え けんちん汁	米、食パン、さつまいも、砂糖、片栗粉、いりごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク、豚ひき肉、豚肉こま、おから、調製豆乳、きな粉、ひじき、カットわかめ	ほうれんそう、にんじん、だいこん、もやし、たまねぎ、板こんにやく、ごぼう	しょうゆ、かつおだしパック、みりん	豆乳 きなこクリームサンド ミルク	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 274 mg
11 (火)	御飯 さんまみぞれ煮 水菜のドレッシング和え みそ汁(切干大根)	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、バター	さんまみぞれ煮、スキムミルク、豚肉(ばら)、凍結液卵、カットわかめ	みずな、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、野菜いっぱいドレッシング和風、かつおだしパック	ヨーグルト スイートポテト ミルク	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 364 mg
12 (水)	焼きそば フランクフルト 鶏の唐揚げ フライドポテト(冷凍)	焼きそば麺(マルちゃん)、フライドポテト、油、砂糖、片栗粉、りんごブチケーキ、カスタードブチケーキ	フランクフルト、鶏もも肉、豚肉(もも)、スキムミルク	野菜ジュース、バナナ、キャベツ、緑豆もやし、みかん缶、にんじん、パイン缶、もも缶、しょうが	焼きそばソース(マルちゃん)、しょうゆ、食塩	野菜ジュース ヨーグルト和え	エネルギー 681 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 29.7 g カルシウム 180 mg
13 (木)	御飯 肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁(高野豆腐)	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、砂糖、ミロ、すりごま、油	豚肉(ばら)、スキムミルク、凍り豆腐、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、グリンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 胡麻クッキー ミロミルク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 349 mg
14 (金)	中華おこわ 春雨サラダ 豆腐スープ	米、ロールパン、もち米、マヨドレ、砂糖、はるさめ、油	牛乳、木綿豆腐、焼き豚、とりささみ水煮、ベーコン、きな粉	はくさい、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、みかん缶、えのきたけ、コーン(冷凍)、ねぎ、薬ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜ジュース あげぼん(きな粉) 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 209 mg
17 (月)	カレーライス ひじきとキャベツのサラダ バナナ	米、じゃがいも、強力粉、マヨドレ、砂糖、米ぬか油、黒砂糖、すりごま、油	豚肉こま、スキムミルク、ハム、ひじき	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、グリンピース(冷凍)	キッズカレールー甘口、ベーキングパウダー、しょうゆ、食塩	豆乳 ヨーグルトパン 黒糖ミルク	エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g カルシウム 245 mg
18 (火)	豚丼 みそ汁(キャベツ)	米、もち米、砂糖、油、片栗粉、いりごま	豚肉(肩ロース)、スキムミルク、油揚げ、カットわかめ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん	野菜ジュース 五平餅 ミルク	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 271 mg
19 (水)	とりご飯 卵焼き すまし汁	さつまいも、米、じゃがいも、もち米、砂糖、油	卵、鶏むね肉(皮付き)、豚肉(ばら)、ツナ油漬	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、しめじ、みずな、ほうれんそう、とうもろこし(冷凍)、グリンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、かつおだしパック、食塩	ヨーグルト さつまいもスティック(塩) 野菜ジュース	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 128 mg
20 (木)	親子うどん 魚のカレー揚げ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	さばカレー竜田、凍結液卵、スキムミルク、かまぼこ、油揚げ、カットわかめ	オレンジ、はくさい、ねぎ、にんじん、レモン果汁	うどんつゆ、みりん、かつおだしパック、しょうゆ、ベーキングパウダー	野菜ジュース マドレーヌ ミルク	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 229 mg
21 (金)	御飯 野菜と肉団子のやわらかトマト煮 ツナコーンサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨドレ、バター	牛乳、ツナ油漬、凍結液卵、ウインナー、だいず水煮	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、だいこん、きゅうり、みずな、しめじ	コンソメ、ベーキングパウダー	豆乳 かぼちゃのケーキ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 186 mg
25 (火)	御飯 いりどり 白菜のおかか和え みそ汁(生揚げ)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉、いりごま	生揚げ、鶏むね肉(皮付き)、スキムミルク、豚肉こま、凍り豆腐、かつお節	にんじん、はくさい、板こんにやく、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ごぼう、干しいたけ、グリンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん、酢	豆乳 大芋芋 ミルク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 322 mg

日／曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
26 (水)	御飯 松風焼き 青菜の納豆和え きのこ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、いりごま	鶏ひき肉、スキムミルク、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、調製豆乳	にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、ペーキングパウダー	野菜ジュース スコーン ミルク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 290 mg
27 (木)	御飯 鮭の天ぷら ブロッコリーのごま和え すまし汁(白菜)	じゃがいも、米、てんぷら粉、マヨドレ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	さけ、スキムミルク、豚肉こま、あおのり	はくさい、にんじん、みずな、ブロッコリー、えのきたけ、レモン	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、食塩	豆乳 たこ焼き風ポテト ミルク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.9 g カルシウム 245 mg
28 (金)	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ りんご	米、ミレービスケット、マヨドレ、油	まめびよ、豚肉こま、ツナ油漬、大豆の華(フレーク繊維)	たまねぎ、緑豆もやし、りんご、にんじん、みずな、しめじ、切り干しだいこん、グリンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、中濃ソース	ヨーグルト まめびよ ミレービスケット	エネルギー 637 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 23.3 g カルシウム 244 mg

子どもの「食べたい気持ち」を引き出す6つの工夫

冬が近づく中、子どもたちは寒さに負けず、元気に走り回っています。さて、「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食ベムラ」や「遊び食べ」に悩むという声もよく耳にします。「しっかり食べて、元気に冬を越してほしい」と願うのは、すべての方の共通の想いですよね。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくろう

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた！」という感覚です。その感覚を育むためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながるがあります。



<日中は思いっきり体を動かそう！>

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。



<間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまいます。「14時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。



★食事に集中できる「環境」を整えましょう

気が散りやすい子どもにとって「食事をする環境づくり」はとても大切です。

ポイント	具体的な工夫
食事場所と道具	いつも同じ場所(食卓)に、お気に入りの食器を用意することで、「ここはごはんを食べる場所」という意識が芽生えます。
誘惑をシャットアウト	食事時は、テレビや動画は消しましょう。おもちゃは子どもの視界に入らない場所に片付けることで、食事への集中力が高まります。
正しい姿勢で	足が床や補助板にしっかりとつき、ひじがテーブルにつくくらいの高さが理想です。姿勢が安定すると、しっかりと噛むことができ、消化も助けます。
心地よい気温・湿度	快適な室温を保ちましょう。特に冬場は、部屋が暖まる前に食事を始めると体がこわばり、食事が進まないこともあります。
穏やかな雰囲気	大人のイライラは子どもに伝染します。忙しい時間ですが、保護者の方も深呼吸をして、「一緒にごはん、うれしいな」という気持ちで食卓につけるといいですね。

★「さあ、ごはん！」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声かけ

食事中の大人の関わり方は、子どもの食べる意欲に最も大きく影響します。

・共感と肯定の言葉を

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚されると大変ですが、子どもの「やりたい！」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても良いスモックを着せたりと、汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

・食べないことを責めない

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強い、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた！」の達成感を



「ぜんぶ食べられた！」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる？」と聞かれて「いる！」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で！



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がることがあります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。

★食べ物との距離を縮める体験

お手伝いや栽培などを通して食べ物そのものに関わる体験は、子どもたちの「これは何だろう？」「食べてみたい！」という興味を強く刺激します。

手伝い	レタスをちぎる、きのこを割く、お米を研ぐ(見守りながら)など、簡単なことからお願いしてみましょう。「〇〇ちゃんが混ぜてくれたから、おいしいね！」の一言が魔法の言葉になります。
栽培	ベランダのプランターで、ミニトマトやスナップエンドウ、ハーブなどを育ててみませんか。水をあげ、成長を見守り、収穫をして食べるという一連の体験は、食べ物への愛着を育みます。