

2022年5月号
川口西こども園

新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた子どもたちです。楽しい食事の時間の中で、好き嫌いをなくいろいろな食材を食べて、元気いっぱいにお過ごししましょう。

バランスの良い食事のために

『お子さんの好き嫌いの原因は？』

1. 味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

3. 嫌な経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

4. うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ

咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。

5. 加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

◎お子さんの好き嫌いをなくすために・・・

子どものころは好き嫌いが多いものですが、バランスのよい食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。

給食室より

アスパラとベーコンのクリームパスタ



作り方

- ① スパゲティは茹でておく。
- ② ベーコンは 1cm 幅に切り、グリーンアスパラは斜め切りにして茹でる。
- ③ オリーブ油でベーコン、玉ねぎ、しめじを炒め、弱火にして生クリーム、牛乳を加え、湯気が出てきたらグリーンアスパラとスパゲティを入れてからめる。
- ④ ③に塩こしょう・スープの素を入れて味を整える。

材料(4人分)

- スパゲティ…100g
- ベーコン…28g
- グリーンアスパラ…60g
- 玉ねぎ…60g
- しめじ…40g
- 生クリーム…40g
- 牛乳…60g
- 塩こしょう…少々
- スープの素…2g
- 生クリーム…40g
- オリーブ油…8g



5月のおやつ予定表

おやつには牛乳が付きまます。◎は手作りおやつです。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	日			16	月	シュガーパイ	じゃこのせとースト
2	月	フライドポテト	シュガーパイ	17	火	みたらしポテト	パイン寒天
3	火			18	水	フルーツポンチ	ベジたべる
4	水			19	木	レモンラスク	野菜かりんとう
5	木			20	金	シガーフライ	ヨーグルト和え
6	金	カップケーキ	豆乳くずもち	21	土	ビスコ	源氏パイ
7	土	ホームパイ	ぼたぼた焼き	22	日		
8	日			23	月	動物ビスケット	ふのラスク
9	月	セサミトースト	かぼちゃのブラウニー	24	火	黒蒸しパン	フレンチトースト
10	火	あられ麩	レアヨーグルトケーキ	25	水	じゃがいものオーブン焼き	フルーツ寒天
11	水	ラスク	とんがりコーン	26	木	ジャムパイ	クッキー
12	木	フルーツカナッペ	そら豆と果物	27	金	シュガートースト	マドレーヌ
13	金	オレンジ蒸しパン	ヨーグルト入りドーナツ	28	土	白い風船	雪の宿
14	土	きなこもちせん	星たべよ	29	日		
15	日			30	月	クラッカー・ジャムサンド	カルピス寒天
				31	火	コーンのカップケーキ	しらすとひじきのごはん

今月のおやつから

レアヨーグルトケーキ

材料(4個分)

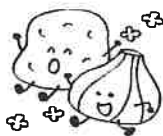
- ビスケット…40g
- バター…24g
- ゼラチン(粉)…2g
- 水…20g
- 砂糖…20g
- 生クリーム…20g
- レモン汁…4g
- ヨーグルト…100g

作り方

- ① ビスケットはすりこぎで軽くたたいて細かくし、溶かしたバターを混ぜ合わせる。
- ② 型に①をしきつめ、平らに押さえる。
- ③ 粉ゼラチンは 20ccの水でふやかし、砂糖を加えて湯せんで溶かす。
- ④ ③にヨーグルト・生クリーム・レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を②の型に流し込んで平らにならし、冷蔵庫に入れて冷やしかためる。



もみじ組(0歳児)・給食献立表 5月



川口西こども園

		午前おやつ	給食	午後おやつ
1	日			
2	月	スティックポテト	煮込みうどん スティックきゅうり	ベビー菓子
3	火			
4	水			
5	木			
6	金	カップケーキ	牛肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	バナナ
7	土	ベビー菓子	肉じゃが風 小松菜の煮びたし	ベビー菓子
8	日			
9	月	シュガーパン	鶏肉と野菜の煮物 コロコロポテト	かぼちゃきなこ
10	火	ベビー菓子	魚と野菜の煮物 スティックきゅうり	ヨーグルト ケーキ
11	水	バナナサンド	豚肉と野菜のあんかけ コロコロポテト	ベビー菓子
12	木	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし	バナナ
13	金	蒸しパン	魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	ホットケーキ
14	土	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	ベビー菓子
15	日			
16	月	シュガーパン	豚肉とアスパラの煮物 スティックきゅうり	りんごの甘煮
17	火	みたらしポテト	肉団子スープ にんじんの甘煮	ゼリー
18	水	バナナ	魚と野菜の煮物 かぼちゃの煮付	ベビー菓子
19	木	きなこパン	煮込みうどん スティックきゅうり	バナナ
20	金	ベビー菓子	豚肉と野菜のあんかけ コロコロポテト	ヨーグルト和え
21	土	ベビー菓子	炒め豆腐 小松菜の煮びたし	ベビー菓子
22	日			
23	月	スティックポテト	牛肉と野菜の煮物 スティックきゅうり	ベビー菓子
24	火	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 じゃがいもの煮付	スティックパン
25	水	蒸しパン	ひき肉とひじきの煮物 キャベツの煮びたし	フルーツ寒天
26	木	ベビー菓子	魚と野菜の煮物 コロコロポテト	クッキー
27	金	きなこパン	豚肉と野菜の煮物 キャベツの煮びたし	カップケーキ
28	土	ベビー菓子	豚肉と野菜のあんかけ バナナ	ベビー菓子
29	日			
30	月	ベビー菓子	鶏肉と野菜の煮物 にんじんの甘煮	ゼリー
31	火	ホットケーキ	牛肉と野菜の煮物 コロコロポテト	ひじき入り 野菜ご飯