



# きゅうしょくだより

《 めかみね保育園 》

暑い夏がやってきました。汗をかくのでこまめに水分補給しましょう。たくさん遊んで、いっぱい食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。



食事の中の五感を感じよう  
五感(味覚・聴覚・嗅覚・視覚・触覚)は幼少期の経験



[味覚] 生後5~6ヵ月頃から味の区別がついていきます。多くの食材を体験させることで、様々な味を覚える。



[聴覚] 食事をしながら「おいしいね」など語り掛けは大切です。食事の中のテレビやスマホなどは、意識がメディアに向かい何を食べているのか、どんな味が感じにくくなります。



[嗅覚] 食事は嗅覚を感じるのに最適です。食材本来の匂い、料理の匂いを覚えられるようにしましょう。



[視覚] メニューに3色以上の食材を使うと「何が入っているのかな？」と視覚的にも興味がかかります。



[触覚] 食材の硬さ・大きさを触って感じ取る。親子で料理をするのが五感を一番感じやすいです。



## 調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、匂い・食感・味・見た目など、五感で好き嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ることが大切です。



☆食感や見た目なら細かく切ったりなど切り方を変えてみる  
☆味や匂いなどは、カレーなど子どもが好きな味で調理してみる



一緒に野菜に触れ、調理をしたりとまずは「嫌だ」と思う気持ちを取り除いてあげる事から始めましょう。



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
2	月	のっぺい汁 チョレギサラダ	おかゆ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナケーキ	
3	火	魚のムニエル・おからサラダ わかめスープ	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 りんご	牛乳 アーモンドトースト	
4	水	煮込みハンバーグ ひじきのマリネ・くだもの	おかゆ つくねバーグ	牛乳 チーズ	牛乳 手作りプリン	交通訓練
5	木	豚肉のバーベキューソース にら玉みそスープ	おかゆ 野菜のスープ	牛乳 あられ	牛乳 黒糖豆乳蒸しパン	
6	金	ギョロッケ 伴三条・くだもの	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 せんべい	牛乳 おかずパン	
7	土	冷しきつねうどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	
10	火	カレーライス みそドレサラダ・くだもの	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスコ	牛乳 くるくるソーセージ	
11	水	酢豚 マカロニサラダ	おかゆ マカロニスープ	牛乳 チーズ	牛乳 ココアちんすこう	
12	木	魚のピカタ チャプチェ・くだもの	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 バナナ	牛乳 いきなりだんご	
13	金	からあげ みそ汁	おかゆ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 野菜せんべい	
14	土	パン 牛乳・くだもの	パン粥 くだもの	牛乳 ビスケット	アイスクリーム	
16	月	タイビーエン かぼちゃサラダ・ゼリー	おかゆ かぼちゃの煮物	牛乳 ぼんせん	牛乳 オレンジ蒸しパン	
17	火	カレー肉じゃが わかめの酢の物	おかゆ じゃが煮	牛乳 いりこ	牛乳 ドーナツ	
18	水	魚のゴマみそあえ 切干大根さっぱり煮	おかゆ 魚の照り煮	牛乳 りんご	牛乳 フレンチトースト	
19	木	ポークビーンズ コールスローサラダ・くだもの	おかゆ じゃがのトマト煮	牛乳 ウエハース	牛乳 大学芋	避難訓練
20	金	チキン南蛮 ミネストローネスープ	おかゆ 鶏団子煮	牛乳 ビスケット	牛乳 人参ケーキ	
21	土	冷やし中華 くだもの	にゅうめん くだもの	牛乳 せんべい	牛乳 塩パン	
23	月	かぼちゃの豆乳みそ汁 れんこんとひじきの煮物・ゼリー	おかゆ かぼちゃの煮物	牛乳 ビスコ	牛乳 カレーラスク	
24	火	魚の照り焼き ラーメンサラダ	おかゆ 魚の照り焼き	牛乳 バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	
25	水	メンチカツ・野菜 トマトスパゲティ・くだもの	おかゆ つくねバーグ	牛乳 野菜かりんとう	アイスクリーム	誕生会
26	木	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 いりこ	牛乳 金時豆の甘煮	
27	金	魚の南蛮漬け なすの中華煮	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 かぼちゃせんべい	牛乳 フルーツゼリー	
28	土	冷たいみそラーメン くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 芋パン	
30	月	かき玉汁 レバー金平・ゼリー	おかゆ レバーペースト	牛乳 ウエハース	牛乳 麩のクッキー	
31	火	魚の塩焼き ハムのマリネ・くだもの	おかゆ 野菜スープ	牛乳 チーズ	牛乳 ふかし芋	