



月	火	水	木	金	土	
<p>*お知らせ*</p> <p>7/7 (金) 七夕献立 夏らしいちらし寿司とそうめんて七夕らしさを演出したいと思います。 おやつはフルーツ白玉です。お楽しみに!!</p> <p>7/25 (火) ぼくら組食事公開&懇談会 畑で収穫した野菜を使って、親子で『夏野菜カレー』を作りたいと思います。</p>					1	炒飯 ワカメスープ
					8	ロールパン いりこ 牛乳
3	4	5	6	7	8	
ごはん 蒸し鶏 ごぼう煮物 キャベツ塩スープ	ごはん 厚揚げ甘酢あん こんにやく田楽 トマト すまし汁	ごはん イカじゃが ピーマンソテー みそ汁	ごはん 魚の梅味噌焼き もやしとニラの お浸し もずくスープ	七夕献立 鮭と大葉のちらし寿司 高野煮物 焼ピーマン そうめん汁	夏まつり 梅ワカメごはん みそ汁	
飛魚そぼろおにぎり いりこ お茶	じゃが餅 ぶどう お茶	きなこ大豆 昆布 お茶	焼おにぎり スティックきゅうり お茶	フルーツ白玉 お茶	ふかし芋 昆布 お茶	
10	11	12	13	14	15	
ごはん 豚肉と茄子の みそ炒め 夏野菜サラダ じゃこスープ	ごはん 魚さっぱり照り焼き ゴーヤソテー トマト みそ汁	ごはん 厚揚げ田楽 なすの煮物 トマトスープ	ごはん ポークビーンズ 梅ぶしきゅうり しじみ汁	ごはん 魚のにんにく風味焼 トマトときゅうりの ごま酢和え みそ汁	炊き込みおこわ みそ汁	
梅きゅう海苔巻き いりこ お茶	焼団子 昆布 お茶	かぼちゃ餅 スティックきゅうり お茶	豆乳くずもち いりこ お茶	ごま味噌おにぎり 煮豆 お茶	ぶどうパン いりこ 牛乳	
17	18	19	20	21	22	
海の日 	冷やしうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物	ごはん あじの南蛮漬け 糸昆布炒め物 みそ汁	ごはん 豚肉とじゃが芋 炒め物 ごましそきゅうり すまし汁	ごはん 焼魚 なすの田楽 かぼちゃスープ	チキンライス 野菜スープ	
	コーンおにぎり いりこ お茶	大学かぼちゃ 昆布 牛乳	焼き海苔おにぎり かぼちゃ煮物 お茶	大豆いりこ お茶	蒸しじゃがいも 昆布 お茶	
24	25	26	27	28	29	
ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃ煮物 トマト みそ汁	ぼくら組食事公開 夏野菜カレー 切干ハリハリ パリポリきゅうり	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ	サザエごはん じゃが芋と大豆の 煮物 蒸し茄子ごまだれ みそ汁	ごはん 煮魚 ☆トマトときゅうりの サラダ オニオンスープ	焼そば みそ汁	
梅じゃこおにぎり スティックきゅうり お茶	きなこ団子 昆布 お茶	小丸パン いりこ 牛乳	かぼちゃパイ風 昆布 みそ汁	じゃが芋グリル焼き いりこ お茶	おかかおにぎり いりこ お茶	

31	ごはん 手羽元さっぱり煮 キャベツ梅ごま和え とろろ昆布すまし汁
	茹でとうもろこし いりこ 牛乳

ニワトリ症候群ってご存知ですか？



先月のしょくじだよりに引き続き、『楽しく食べる』についてです。最近では、1人だけで食事をする『孤食』、朝食を採らない『欠食』、家族それぞれが違うものを食べる『個食』、いつも決まったものばかり食べる『固食』の4つの頭の文字をとると『コケコッコ』になることから、【にわとり症候群】と言われるそうです。子どもの食習慣の乱れは、健康上の問題だけでなく、生活習慣、心のダメージにも繋がっていきます。全国的に、家族一緒に食事をしていない子どもが増えてきて、深刻な問題になっています。10ケの『こ食』があり、異常な食事の食べ方を表した言葉があります。家族そろって食事をする事で、心も身体も育ちます。家族団欒、楽しいひとときを過ごしましょう。誰と何を食べたかが大事です。

都合により、献立・材料を変更する場合があります。

☆お願い☆

8/12 (土) ~
8/16 (水) は
お盆のため希望保
育です。お弁当・お
茶の準備をお願い
します。

【孤食】 1人で食事をする→栄養が偏り、コミュニケーションをとることができず、協調性のない人間になる。

【個食】 家族それぞれ違うものを食べる→好きなものだけを食べ、栄養が偏る。

【固食】 いつも決まったものばかり食べる→好きなものしか食べない。肥満、キレやすい、生活習慣病になりやすい。

【小食】 食欲がなく食べる量が少ない→いつも食欲なく食べる量が少ない。発育に栄養が足りない、無気力な子どもになる。

【粉食】 パンや麺など粉ものばかり食べる→米食に比べると、カロリーオーバー、咀嚼力低下、運動能力低下。

【子食】 子どもだけで食べる事→偏食のリスク、食事の作法も身につかない。

【濃食】 味が濃いものばかり食べる→味覚障害、砂糖、塩分過剰摂取になりやすい。

【虚食】 起きるのが遅く、食欲もなく、何も食べない→やる気がでない。

【戸食】 外食ばかりすること→栄養の偏りになる。

【コ食】 コンビニ食ばかり食べる事→栄養の偏りになる。塩分過剰摂取になりやすい。



一緒に食べたという記憶が残り、
大人になった時(親になった時)
楽しく食べた記憶が宝になり、ま
た、繰り返されることでしょう。