



月	火	水	木	金	土
<p>☆お知らせ☆</p> <p>9/21(木) たんぽぽ組食事公開 及び お弁当の日</p> <p>9/22(金) お彼岸献立</p> <p>都合により献立・材料を変更する場合があります。☆印は新メニューです。</p>				<p>1</p> <p>ごはん 焼鯖と玉葱の煮物 かぼちゃサラダ じゃこスープ</p>	<p>2</p> <p>鶏そぼろごはん 味噌汁</p>
<p>たんぽぽ組以外のクラスはお弁当の準備を お願いいたします。</p> <p>おやつのおはぎを食べますよ!!</p>				<p>豆乳くずもち するめ お茶</p>	<p>切干おにぎり 昆布 お茶</p>
<p>4</p> <p>ごはん 蒸し魚の野菜あん 茄子の煮物 味噌汁</p>	<p>5</p> <p>ごはん じゃが芋と大豆の 煮物 そうめん瓜の酢の物 むらくも汁</p>	<p>6</p> <p>ごはん 厚揚げステーキ 茄子の揚げ浸し とろろ昆布の すまし汁</p>	<p>7</p> <p>ごはん 焼き魚 モロヘイヤお浸し 味噌汁</p>	<p>8</p> <p>ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル おくらスープ</p>	<p>9</p> <p>炊き込みおこわ 味噌汁</p>
<p>かぼちゃ団子 いりこ お茶</p>	<p>人参おにぎり きゅうりもみ お茶</p>	<p>きなこ大豆 昆布 お茶</p>	<p>梅じゃこおにぎり するめ お茶</p>	<p>じゃがスコーン 梨 牛乳</p>	<p>蒸しじゃが芋 いりこ お茶</p>
<p>11</p> <p>ごはん 肉じゃが あらめ炒め煮 きのこと春雨の スープ</p>	<p>12</p> <p>ごはん 厚揚げ中華炒め ニラともやしの お浸し 長芋の味噌汁</p>	<p>13</p> <p>ごはん 手作りがんも 人参ごま和え 冬瓜煮物 すまし汁</p>	<p>14</p> <p>ごはん 豚肉生姜焼き レタスサラダ 人参煮物 味噌汁</p>	<p>15</p> <p>ごはん 魚のにんにく風味焼 糸昆布炒め煮 野菜塩スープ</p>	<p>16</p> <p>チキンライス オニオンスープ</p>
<p>ぜんざい 昆布 お茶</p>	<p>かぼちゃおやき いりこ お茶</p>	<p>ごま味噌おにぎり がぼちゃ煮物 お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p>焼き海苔おにぎり するめ お茶</p>	<p>ロールパン いりこ 牛乳</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>きつねうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物</p>	<p>20</p> <p>ごはん 魚の梅味噌焼 バンサンスー なめこの味噌汁</p>	<p>21</p> <p>たんぽぽ組 食事公開日 &amp; 弁当の日</p>	<p>22</p> <p>ごはん 厚揚げの回鍋肉風 じゃが芋ごま和え すまし汁</p>	<p>23</p> <p>秋分の日</p>
<p>糸昆布おにぎり にんじん煮物 お茶</p>	<p>じゃが芋のグリル焼 昆布 牛乳</p>	<p>黒ゴマだんご いりこ お茶</p>	<p>お彼岸献立 おはぎ 昆布 お茶</p>		
<p>25</p> <p>ごはん 煮魚 小松菜お浸し かぼちゃスープ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 厚揚げ煮物 ごぼう煮物 味噌汁</p>	<p>27</p> <p>カレーライス 切干ハリハリ 煮豆</p>	<p>28</p> <p>ごはん ポークビーンズ ☆春雨ごま和え ワカメスープ</p>	<p>29</p> <p>栗ごはん 魚の生姜焼き もやしの酢の物 もずくの味噌汁</p>	<p>30</p> <p>焼うどん 味噌汁</p>
<p>青のりおにぎり とうがん煮物 お茶</p>	<p>ふかし芋 するめ お茶</p>	<p>焼きおにぎり いりこ お茶</p>	<p>焼団子 昆布 お茶</p>	<p>ベーグル 梨 牛乳</p>	<p>おかかおにぎり いりこ お茶</p>

## 食事の“困った”がなくなるQ&A

自我が出てきた子どもは、食事の時も困った行動で悩んでいませんか？子どもを追い詰めず、自分自身もストレスをためずにうまく対処していきましょう。

### Q1. 好き嫌が多い

A. 大人も小さい頃は嫌いなものがあります。嫌いなもの何らかの理由があります。無理に食べさせず、いつか食べられるようになると楽観的にとらえましょう。他に食べられる食材を増やしてあげるといいですね。

### Q2. 食が細い

A. 食欲は個人差があるもの。食べる量が少なくても顔色がいい、元気に遊んでいるならOK。無理やりたくさん食べさせられると食事も楽しくありません。少ない量でも完食できる喜びを与え、空腹を感じるようからだを動かす習慣をつけましょう。

### Q3. ばっかり食べがひどい

A. 大人も話題の食材、おいしかったものにはまってしまったりありませんか？子どもも「おいしかった」「食べやすかった」などの理由でそればかり食べたがる場合があります。ブームはいつか終わります。一過性のブームなので、心配無用。少しずつ減らす工夫をしましょう。

### Q4. お菓子を欲しがる

A. 砂糖、油、うま味調味料を使ったお菓子は誰でもおいしく感じます。幼児期から砂糖、うま味に慣れてしまったら、野菜などいろいろなものが食べられなくなります。お菓子のとりこになる前に、食べる時間、量をきちんと守らせるなど、親がきちんとコントロールしましょう。

### Q5. 遊びながら食べる

A. ある程度食べて遊びだすなら、その時点でごちそう様をさせましょう。途中で立ち歩きだしたときもです。テレビをみながら食べたり、気になるおもちゃがそばにあったら落ち着いて食べることもできません。食べる環境を整えましょう。

子どもの食事は発育に大切なものです。生きるためには欠かさせないものです。「野菜なんか食べなくても育つよ」とおおらかになれると楽ですが、完璧な食習慣を求めすぎると、親子ともにつらくなります。今の子どもの食の悩みを解消するより、楽しく食べるの方がずっと大事です。その子なりに成長をして、元気に遊べていれば「まあ、いいか」と思える心の余裕をもちたいものです。食の記憶は残りやすい。「家族みんなで食べた」「あの味が忘れられない」という記憶が大事です。

