



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚にんにく風味焼き 大豆とキャベツの 中華サラダ 味噌汁(玉ねぎ)	2 ごはん ニラ入りハンバーグ レタス海苔サラダ ★ブロッコリースープ	3 ごはん 焼き魚 さつま芋サラダ 味噌汁(なめこ)	4 ごはん 肉豆腐 小松菜おひたし すまし汁	5 のりおにぎり すいとん
	大根めし お茶 するめ	黒ゴマ団子 お茶 いらこ	にゅうめん お茶	さつま芋おはぎ お茶 昆布	小丸パン お茶 するめ
7 ごはん 手羽大根 カブの酢の物 米粉シチュー	8 れんこんごはん ★魚のみぞれ あんかけ ブロッコリーごま和え すまし汁	9 ごはん 八宝菜 干し大根煮物 味噌汁(カブ)	10 ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 大根中華スープ	11 ごはん 煮魚 里芋マヨサラダ 味噌汁(大根)	12 焼うどん 味噌汁
梅あらめおにぎり お茶 いらこ	ぜんざい お茶 昆布	味噌スコーン 牛乳 するめ	青のりおにぎり お茶 野菜煮物	ジャムサンドパン 牛乳 りんご	焼き芋 お茶 いらこ
14 ごはん 魚塩麹焼き 大根の酢の物 ゴマ味噌汁	15 ごはん ★がんと大根の 味噌煮 白菜おひたし とろろ昆布すまし汁	16 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 ふるふき大根 すまし汁(なめこ)	17 ごはん 春巻 糸昆布炒め煮 味噌汁(キャベツ)	18 クリスマス会 	19 豚丼 味噌汁
麦入りポトフ お茶	おかかおにぎり お茶 野菜煮物	もちもち里芋餅 お茶 昆布	大豆いらこ お茶		ロールパン お茶 いらこ
21 ごはん 大根そぼろ煮 ★ブロッコリーナムル 味噌汁(白菜)	22 ごはん 手作り厚揚げ れんこん煮物 赤貝のっぺい汁	23 おにぎり 鮭の粕汁 キャベツの酢の物	24 ごはん 鮭ちゃんちゃん焼き あらめ炒め煮 すまし汁	25 ごはん おでん 味噌汁(切干)	26 鶏そぼろごはん 味噌汁
ごぼう甘辛 お茶 昆布	きなこ団子 お茶 するめ	きなこ餅 お茶 いらこ	すいとん お茶	コッペパン 牛乳 昆布	小丸パン お茶 するめ
28 煮込みうどん 里芋梅サラダ 高野煮物	29 弁当の日	お知らせ <p>18日(金)クリスマス会 **クリスマス献立です。お楽しみ！！</p> <p>23日(水)もちつき会 **おやつにきなこ餅を食べます。</p> <p>29日(火)弁当の日 *** 保育希望の方はお弁当の準備をお願いします。</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。
いなり寿司 お茶 いらこ	焼きおにぎり お茶 昆布				

子どもの自信は “食卓”が育てる

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、一人で食べる【孤食】(大人が忙しくバタバタして子どもだけで食べることも含む)や、家族が別々のものを食べる【個食】が増え、家族そろって食事をする場が減ってきています。乳幼児の生活は『遊ぶ』『寝る』『食べる』の3つです。食事の目的の一つは栄養補給ですが、子どもにとっての食事は、家族と関わりを持てる貴重な時間です。子どもは食べ物と同時に、食卓の雰囲気や家族との関わりを食べています。

食事にかかわる**4つの要素**で人間性が形づくられる！

距離
静かな言葉でやり取りができる距離

相手
家族で食事をする

時間
会話が弾む食卓・もっと座っていたい楽しい食卓

頻度
毎日毎日、1日3回繰り返し食卓が展開される

【コミュニケーション能力が高まる】

子どもは、誰かに教わるわけではなく、毎日家族と食卓に座っているだけで、人とつきあっていくために必要なコミュニケーション能力が身につきます。授乳中の親子のやり取りはコミュニケーションの原型です。

【心が安定する】

子どもは自分が家族の一員として受け入れられ、大切にされていることを感じ取ります。

【主体性(自分の思想・判断で行動する態度)が育つ】

家族で囲む食卓では「譲る・譲られる」「感謝される」「ほめられる」といった体験を自然と覚え、その体験を通じて相手の思いに気づき、自分からできることをさがし、主体的に行動できるようになります。



食事はコミュニケーションとことばの発達をうながします！！