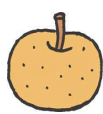




こんだてひょう (3・4・5歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 みんなで たべると おいしいね

曜	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
主食	まだ暑い日が続きます 水分補給を忘れずに!	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		鮭コーンマヨ焼き オクラおかか和え かぼちゃ甘煮 すまし汁 フルーツ	豆腐ハンバーグ 切干大根煮物 茹でブロッコリー コンソメスープ フルーツ	親子煮 春巻き きゅうりのサラダ 八杯豆腐汁 フルーツ	ハヤシライス ミニドック ブロッコリーサラダ トマト フルーツ	ハンバーグ ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 豆腐のみそ汁 フルーツ
おやつ	こまめに飲む	せんべい 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳	バナナ 牛乳	マラーカオ 牛乳	せんべい 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
主食	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	鶏の唐揚げ マカロニサラダ ピーマン塩昆布炒め 大根のみそ汁 フルーツ	紅鮭塩焼き 小松菜おかか和え さつま芋バター焼き もずくスープ フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーサラダ トマト チーズ 牛乳 フルーツ	ハンバーグ キャベツソテー 焼きそば コンソメスープ フルーツ	ツナオープン焼き ごま和え野菜 星のポテト 白菜と豆腐のみそ汁 フルーツ	ミートボール ブロッコリー和え物 にんじん甘煮 さつま芋のみそ汁 フルーツ
おやつ	お祭りまんじゅう 牛乳	豆乳ラスク 牛乳	シューアイス	サブレ 牛乳	ふかし芋 牛乳	ビスケット 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん
昼食	チキンカレー チーズコロッケ 春雨サラダ 茹でブロッコリー ゼリー	サーモンローフ 茹でブロッコリー ポテトサラダ 玉ねぎみそ汁 フルーツ	たらネギみそ焼き キャベツソテー きゅうりの浅漬け 豆腐のみそ汁 フルーツ	ハンバーグ 人参甘煮 茹でブロッコリー ナポリタン ポトフスープ フルーツ	にらまんじゅう マーボー豆腐 小松菜和え物 かきたま汁 フルーツ	チキンナット ほうれん草ツナ和え 人参きんぴら 豚汁 フルーツ
おやつ	バナナ 牛乳	もちもちドーナッツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	ヨーグルト	クッキー 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
主食				ごはん	 冷やしうどん	ごはん
昼食				ぶりごま焼き 粉ふき芋 ブロッコリーおかか和え ワンタンスープ フルーツ	かぼちゃメンチカツ パンパンジーサラダ トマト お月見ゼリー 	豚肉みそ炒め ハッシュポテト トマト 中華スープ フルーツ
おやつ	敬老の日	国民の休日	秋分の日	お月見クレープ 牛乳	フルーツヨーグルト	せんべい 牛乳
日	28	29	30			
主食	ごはん	ごはん	ごはん			
昼食	ピーマン肉詰めフライ 白菜とハムのサラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	鶏あんず醤油焼き さつま芋サラダ 茹でブロッコリー ミネストローネスープ フルーツ	ほっけ塩焼 炒り鶏 トマト 大根のみそ汁 フルーツ			
おやつ	ビスケット 牛乳	スイートポテト 牛乳	せんべい 牛乳	※予定献立ですので入荷状況により、変更になる場合があります。 ご了承ください。		

★食卓は最高の学びの場！「共食」が与える5つの素晴らしい影響

①豊かなコミュニケーション能力

食事中の「これ、なあに?」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。

②社会性とマナーの習得

誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。

③偏食の改善・食への意欲向上

友だちや先生が苦手な食材を美味しそうに食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。

④精神的な安定と自己肯定感

家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン（セロトニン）の分泌を促し、心の健康を支えます。

⑤規則正しい生活リズムの確立

家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。



9月25日(金)

9月生まれのお友達の誕生会です

★家庭での共食を深めるヒント

・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくとも、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

子どもが楽しい気持ちで食事ができることを優先し、食事のマナーは焦らず、ゆっくり!

