

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<h1>11月こんだてひょう</h1>				1 ご飯 みそ汁(人参、ほうれん草) すき焼き風味 トマトの和え物 果物 牛乳 たまごサンド	2 ミルクファイバーライス 具だくさんスープ 果物 牛乳 ジャムトースト
4 振替休日 	5 ご飯 みそ汁(白菜、ネギ) 肉じゃが煮 きゅうりとワカメの和え物 果物 牛乳 アガラサー	6 お弁当会 牛乳・クラッカー アイスクリーム	7 レバーミート スパゲティー かぼちゃスープ ブロッコリーとリンゴのサラダ 果物 お茶 みそおにぎり	8 麦ご飯 みそ汁(キャベツ、しめじ) マグロカツ 冬瓜炒め 果物 牛乳 オレンジゼリー	9 お弁当
11 麦ご飯 みそ汁(大根、キャベツ) さっぱりチキン ひじき炒め 果物 牛乳 アメリカンドック	12 もずく丼 ゆし豆腐 ホットサラダ 果物 牛乳 げんまい棒	13 小豆ご飯 みそ汁(水菜、人参) 魚天ぷら 千切り炒め 果物 お茶 フルーツヨーグルト	14 ご飯 卵スープ 八宝菜 もずく酢 果物 牛乳 黒糖くずもち	15 麦ご飯 アーサ汁 サバの味噌煮 筑前煮 果物 牛乳 カルシウムせんべい	16 味噌煮込みうどん 果物 牛乳 ふかし芋
18 そぼろ丼 みそ汁(キャベツ、ワカメ) きゅうりの梅和え 果物 牛乳 チーズボール	19 麦ご飯 みそ汁(水菜、ワカメ) 魚のマヨネーズ焼き キャベツのカレー炒め 果物 牛乳 ヒラヤーチー	20 豚丼 みそ汁(水菜、ワカメ) しらすの和え物 果物 牛乳 チョコチップスコーン	21 バターロール ミネストローネ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 果物 お茶 ワカメおにぎり	22 芋ご飯 みそ汁(水菜、白菜) ブリの照り焼き 大根炒め 果物 牛乳 はったい粉もち	23 勤労感謝の日 
25 麦ご飯 みそ汁(大根、キャベツ) ちくわのいそべ揚げ 白菜の煮びたし 果物 牛乳 カルシウムせんべい	26 ご飯 コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 牛乳 芋くず天ぷら	27 麦ご飯 チムシンジ汁 きびなごの唐揚げ 野菜炒め 果物 お茶 ぜんざい	28 きのごカレー すまし汁(ネギ、ワカメ) 大根サラダ 果物 牛乳 お誕生日会ケーキ	29 チキンライス クラムチャウダー コールスロー 果物 牛乳 人参ホットケーキ	30 きのごジュシー 具だくさんみそ汁 果物 牛乳 フレンチトースト

子どもの心は、人とのかかわりの中で育まれていきます。周囲の大人から大きく影響を受けるため、食事の際も、信頼関係を育むことで、落ち着いて安心して食べることができるようになります。

### 一方的な要求になっているとき

分かってもらえない

もう、食べたくない

食事の時間楽しくないな～

怒っているのかな...



頑張ってたべようね

好き嫌いはダメだよ

きれいに食べようね

こぼさないで食べようね

一見、正しい言葉かけに見えますが、子どもの状況によっては、大人の理想を押し付けられている状態になるため、信頼関係を失ってしまうことがあります。子どもはとても敏感に大人の表情、しぐさを読み取っています。毎日の忙しさから、ついイラっとしてしまうこともありますが、そんな時は大きく深呼吸をすると、気持ちが少し落ち着きます。

### 子どもの気持ちを受け入れているとき

分かってもらえた

やさしいお顔

食べてみようかな

食事の時間が楽しい



そっか～ピーマンは苦手だね

もう、お腹いっぱいなんだね

お魚、食べたね

自分で食べたいんだね

子どもの様子をよく観察して、気持ちを汲み取る言葉かけをすることで、信頼関係を構築していきます。ご家庭や園など、環境が違うことで子どもの様子が変わることもあります。ご家庭での様子、園での様子など気になることは、担任の先生へご相談ください。