

1がつのこんだてひょう

平成31年 わにぶち保育所



今年も子どもたちの健やかな成長を願い、心をこめておいしい食事を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

＜今月の食育目標＞ 食事のマナーを身につけよう ～良い姿勢で食べよう～

子どもたちと食事をしていると、楽しさのあまり姿勢が崩れてしまう姿を見かけることがあります。食事のマナーは繰り返し伝えることで身につけていきます。良い姿勢で食べると食事がしやすく、食べた物の消化吸収も良くなります。
「食事のマナー」は、一緒に食事をする大人の食べる姿を見て覚えていきます。食事をしながら声掛けをしたり、劇をしたりしてお手本となる姿を知らせていきます。



…「良い姿勢」ってどんな姿勢！？…



- * 背筋がピンと伸びている
- * 箸と食器を上手にもっている
- * ひじがテーブルについていない
- * 足が床についている

月	火	水	木	金
7 かりかりいりこ牛乳 ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き 和風サラダ 切干大根のみそ汁 みかん 七草がゆ お茶	8 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なます 黒豆 麩のすまし汁 フルーツきんとん パスチャライズ牛乳	9 豆乳スープ お茶 ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ かぶのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	10 いちごヨーグルト お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁 クッキー 牛乳	11 煮昆布牛乳 麦入りごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご 五平餅 お茶
14 成人の日 * お知らせ * 今月から新メニュー(☆青字)の日には、夕方に玄関でレシピをお配りしますので、ご活用ください。	15 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	16 弁当の日 みたらし団子 牛乳 ☆黄色のおいもグラタン お茶	17 煮豆 お茶 ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え のりふで 梅かつおおにぎり 牛乳	18 誕生会 ふかし芋 牛乳 ごはん 鶏肉のからあげ 魚のタンドリー風 ブロッコリーサラダ マカロニサラダ きのこスープ・ぼんかん アップルケーキ お茶
21 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 かに汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	22 煮昆布牛乳 ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ 黒糖蒸しパン 牛乳	23 クッキー お茶 ごはん 鮭のクリームコーン焼き あらめの炒め煮 どさんこ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	24 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 カうどん ふろふき大根 きゃべつとえのきの磯香和え りんご カルシウムたっぷりかりんとう 牛乳	25 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え いよかん 里芋ごはん 牛乳
28 マカロニきな粉 パスチャライズ牛乳 ごはん ☆豚肉のみそだれ炒め ひじきと切干大根のサラダ わかめのすまし汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	29 クッキング 蒸しかぼちゃ牛乳 ごはん おでん 納豆和え いよかん 黒ごまだんご 牛乳	30 粉ふき芋牛乳 雑穀ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き 大根の即席漬け 白菜のみそ汁 のりおにぎり・かりかりいりこ お茶	31 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ おからの炒り煮 あさりのみそ汁 切干大根おにぎり 牛乳	＜クッキングのお知らせ＞ 1/29 おでん作りをします。 3・4・5歳児さんはエプロンと三角巾の用意をお願いします。



☆ 12/21 クリスマス会をしたよ ☆

先月は『食べ物カルタ』をしたり、『栄養の歌』を歌ったりして赤・黄・緑の3色食品群の働きを伝えました。クリスマス会のバイキングでは3色の食べ物がわかるように色別に分けて料理を置き、3色が揃うように取るとバランスが良いことを伝えました。「赤の食べ物の働きわかるかな？」と尋ねると、「体を作ってくれる」とすぐに答える子もあり、子どもたちが食べ物の働きについて興味が高まっていることを嬉しく思います。

午後のおやつは『お楽しみクッキー』で、サンタさんのプレゼントの袋にクッキーを入れて子どもたちに届けると、とても喜んで食べてくれました。



七草がゆを食べよう

七草がゆは1月7日の朝にその年の無病息災を願って食べる行事食です。春の七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」です。正月のごちそうを食べた胃腸を休め、整える働きもあります。

保育所では7日のおやつで食べます。



おせち料理のいわれ

お節料理には無病息災や子孫繁栄の願いが込められています。

- 昆布…「喜ぶ」にかけて
- 数の子…子孫繁栄
- 栗きんとん…お金が貯まる
- 黒豆…まめ(健康)に暮らせるように
- 田作り…豊作祈願
- 紅白なます…紅白でめでたく

保育所では8日の献立に取り入れています。

