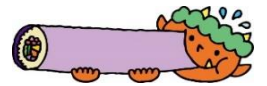


2がつのこんだてひょう



令和2年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 豆まき会 ふかし芋 パスチャライズ牛乳 黒米ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 白菜の昆布和え 大根のみそ汁 りんかけ大豆 パスチャライズ牛乳	4 煮昆布 牛乳 五目ラーメン れんこんと 鶏そぼろの甘辛煮 小松菜のおかか和え りんご さばのそぼろおにぎり 牛乳	5 ココアクッキー お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え おからサラダ キャベツの煮物 豆腐と卵のすまし汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	6 チーズ お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし 五目汁 ぼんかん わかめおにぎり 牛乳	7 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん ポークビーンズ レンコンステーキ キャベツと春菊の和え物 わかめスープ かぼちゃおやき 牛乳
10 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ 切干し大根の甘酢和え 小松菜のじゃこ炒め 鶏ごぼう汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	11 建国記念日 ～クッキングお知らせ～ 13日(木) 5歳児さんは “お好み焼き”を作ります。 エプロンと三角巾の用意を お願いします。	12 きな粉かぼちゃ お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 こんにゃくの炒め煮 麩のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	13 クッキング 煮豆 牛乳 麦入りごはん ★カレイのから揚げ 大根の煮物 厚揚げのみそ汁 りんご お好み焼き 牛乳	14 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 神在りねぎのみそがらめ そうめん汁 お楽しみクッキー 牛乳
17 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん 牛肉とブロッコリーのオイマヨ炒め りっちゃんサラダ あさりのみそ汁 りんご のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	18 人参ブリッツ 牛乳 ごはん はたはたの丸干し ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え 南瓜のみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	19 粉ふき芋 お茶 ごはん 白菜のミルフィーユ蒸し ボイル野菜(みそマヨ添え) ★納豆和え 里芋のみそ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	20 豆乳スープ お茶  じゃこ焼き 牛乳	21 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ぎょうざ ばんさんすう チンゲン菜のスープ はるみオレンジ 大学芋 牛乳
24 振替休日  ★は年長児希望献立です。 2月、3月は年長さんの希 望献立を取り入れています。 お楽しみに。 ・青字は新メニューです。	25 りんご・お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 里芋の煮物 白菜のみそ汁 ツナしょうがおにぎり パスチャライズ牛乳	26 誕生会 かりかりいりこ・牛乳 ★ドライカレー カラフルサラダ ベークドポテト フルーツヨーグルト チーズケーキ お茶	27 みたらし団子・お茶 三色どんぶり ★マカロニサラダ 煮豆(金時豆) きのこと汁 はるみオレンジ カルシウムたっぷりかりんとう お茶	28 ぱりぱりせんべい・牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き はりはりなます ごぼうと人参のみそじゃが和え なめこ汁 ★ポン・デ・抹茶 牛乳

< 今月の食育目標 > ～何でも食べよう～



保育所での食事の様子を見ていると、3～5歳児さんは年齢が上がるにつれて何でも食べられるようになり食べる量も増えてきました。0～2歳児さんは、苦手な物のあるお子さんもおられますが、職員が「おいしいね」と声をかけながら一緒に食べて楽しい食事の時間を過ごしています。

好き嫌いは、味覚や視覚の発達から出てくると言われています。小さい頃から食べ物を見たり触れたりすると興味を持ち「何でも食べてみよう」という気持ちに繋がっていきます。今月は年齢に応じてエプロンシアターや紙芝居を使って、バランスよく食べることの大切さを伝えます。0～2歳児さんは、子どもの目の前で和え物やおにぎりを作り、関心が持てるようにし、3～5歳児さんは1日を元気に過ごせるように、朝食の大切さについても伝えます。



ホットプレートで餅を焼きました!!

1/23～24 ～すもう大会～
かうどん・ちゃんこ鍋を
食べました。

すもう大会の初日には、『かうどん』を食べて力をつけ、千秋楽の日には、みんなで土鍋を囲んですもう大会の話しながら『ちゃんこ鍋』を食べました。おかわりを沢山して、あっという間に空っぽになりました。



かうどん

明日も、
がんばるぞ!!



ちゃんこ鍋

おいそ～!!



魚も野菜もいっ
ぱい!!

完食
...

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

を食べましょう。

私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜、芋類、魚類、海藻類などを副菜として長く続けられてきました。この伝統的な食事のスタイルが理想的な食事の形です。「まごわやさしい」とは、健康的な食生活に役立つ「和」の食材の頭文字を覚えやすく言い表した物です。保育所でも、この食材を使ったメニューを沢山取り入れています。是非、ご家庭でも食事に取り入れてみてください。

ま・・・豆類(たんぱく質、ミネラル)
 ご・・・ごま(たんぱく質、ミネラル、抗酸化作用)
 わ・・・わかめなどの海藻類(ミネラル)
 や・・・野菜類(カロテン・ビタミンC)
 さ・・・魚類(たんぱく質、DHA、タウリン)
 し・・・しいたけなどのきのこ類
 (食物繊維、ビタミン、ミネラル)
 い・・・芋類(炭水化物、糖類、ビタミンC、食物繊維)



～「給食の先生は、どこに住んでいるの?」～

おやつ後、給食室の片付けをしていると、遊戯室から調理室の窓を開け「先生何しているの?」とぼたん組のHくんが声をかけてくれました。「片付けているよ」と答えると「何?先生たちの夕ご飯は作らないの?」と不思議そうな表情……。Hくんは、私たちが保育所に住んでいるのだと思っていたようです。「先生もお家に帰って夕ご飯を作って食べるよ」と伝えると「へえ～分かった!」と納得した様子で遊びに戻っていきました。Hくんの子どものらしい発想に可愛いなと感じた出来事でした。