

4 がつのこんだてひょう



令和3年 わにぶち保育所

ご入所・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。保育所では行事や旬を意識した様々な食育活動を行っています。子どもたちが、栽培活動やクッキングなどの体験をしたり、職員が食事のマナーを年間を通して伝えたりして、『食事が楽しい』と思えるようにしていきます。

乳幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。ご家庭と連携をとりながらお子さんの丈夫な体づくりのお手伝いをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



栽培活動

クッキング

昨年度の食育活動の様子

お手伝い

さんま焼き

| 木 | | 金 | |
|--|--|---|--|
| 1 | | 2 | |
| 煮豆 お茶 | | チーズ お茶 | |
| ごはん 豚肉の甘だれ炒め マセドアンサラダ ポイルブロッコリー なめこ汁 かわちばんかん お焼きごはん 牛乳 | | ごはん 魚のソースフライ 切干大根の煮物 小松菜の和え物 えのきのみそ汁 パエリア風ごはん 牛乳 | |
| 5 入所のつどい | | 9 | |
| 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 | | クッキー お茶 | |
| ごはん 鶏肉の照り焼き 春キャベツのおかか和え 南瓜の煮物 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスチャライズ牛乳 | | ごはん じゃが芋の肉みそグラタン 小松菜の納豆和え 春キャベツの浅漬け しじみのすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | |
| 12 | | 16 | |
| きよみオレンジ パスチャライズ牛乳 | | いちごヨーグルト お茶 | |
| ごはん 厚焼き卵 ほうれん草の和え物 カリカリごぼう 切干大根のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳 | | 春色ごはん 高野豆腐の揚げ煮 たけのこのきんぴら アスパラのじゃこ和え じゃが芋のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳 | |
| 19 | | 23 誕生会 | |
| 麩のココアラスク お茶 | | 黒ごませんべい お茶 | |
| ごはん 鶏肉のマーマレード焼き あらめの炒め煮 春キャベツの和え物 豆乳入りみそ汁 さばのそぼろごはん パスチャライズ牛乳 | | ごはん とんかつ 温野菜の 人参ドレッシングかけ 春雨スープ / いちご チーズケーキ お茶 | |
| 26 | | 30 | |
| 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 | | 煮昆布 牛乳 | |
| ごはん 鶏肉のピカタ チンゲン菜のさっと煮 はりはりなます はんぺん汁 カレーピラフ 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 おからサラダ きくらげともやしのナムル 小松菜のみそ汁 のりおにぎり/かりかりいりこ 牛乳 | |
| 6 火 | | 7 水 | |
| きよみオレンジ お茶 | | 人参プリッツ お茶 | |
| ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草の白和え 煮昆布 麩のみそ汁 ひじきとツナのおにぎり 牛乳 | | ドライカレー マカロニサラダ ゆでスナップえんどう フルーツヨーグルト 牛乳あべかわ お茶 | |
| 13 | | 14 弁当の日 | |
| ぱりぱりせんべい 牛乳 | | 豆乳スープ お茶 | |
| ごはん ハンバーグ グリーンサラダ 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ 黒糖スコーン 牛乳 | |  シフォンケーキ お茶 | |
| 20 | | 21 | |
| 粉ふき芋 牛乳 | | きな粉マカロニ お茶 | |
| 板わかめごはん たけのこつくね 春雨の酢の物 煮豆 ふきのみそ汁 抹茶ドーナツ 牛乳 | | ごはん 牛肉のオイスターソース炒め ごぼうサラダ 焼きかぼちゃ 春キャベツのスープ じゃこおにぎり 牛乳 | |
| 27 | | 28 クッキング | |
| もっちもちおから 牛乳 | | りんご お茶 | |
| みそラーメン 大豆サラダ ほうれん草のコーン和え いちご | | ごはん さばのみそ煮 和風サラダ アスパラの焼き浸し 厚揚げのみそ汁 よもぎ団子 牛乳 | |
| 29 昭和の日 | | 29 昭和の日 | |
| ～クッキング～ 28日は、4・5歳児さんで「よもぎ団子」を作ります。みんなで摘んだよもぎを使って作り、よもぎの色や匂いを楽しみたいと思います。 *エプロン、三角巾の用意をお願いします。 | | ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草のポン酢和え たけのこの唐揚げ 鶏ごぼう汁/かわちばんかん 梅かつおおにぎり 牛乳 | |



今月の食育目標

食事のあいさつをしよう

食事のあいさつは命をいただくこと、そして作ってくれた人への感謝の言葉です。心をこめて丁寧にできるよう、紙芝居や絵本を使って伝えたり、一緒に給食を食べながら年齢に合わせて伝えたりします。

☆平田保育会の食事で心がけていること☆

- 和食を中心とした食事作りをしています。
- おやつはおにぎりを中心に芋や野菜などを取り入れています。
- 米は栄養価の高い7分づき米を使用します。
- 昆布やかつお節、煮干し、鶏がらでだしをとり、薄味でおいしい食事になっています。
- 牛乳は一般の牛乳と吸収率が高いパスチャライズ牛乳の両方を使用しています。
- 調味料はなるべく添加物の少ない物を使用しています。
- 野菜は県内産を中心に仕入れ、化学肥料を使用していない安全な野菜をできるだけ多く使うようにしています。
- ★平田保育会5つの保育所が統一献立で給食を実施しています。
(食材の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。)

<弁当の日について>

満1歳以上のお子さんは、月に一度、弁当の日を設けています。子どもたちはとても楽しみにしていますので手作りのお弁当をよろしくお願いします。

○年齢にあった量を入れましょう。

・0～2歳児は、一口大のおにぎりにすると食べやすいです。

○果物は少量にしましょう。

・ゼリーやプリンはやめましょう。

○フォークを使用する場合は金属製のものをおすすめします。

・先端が丸く、とがっていないものが良いです。

○ピックは保育所では必要ありませんので使用をやめましょう。

*目安量については、後日展示します。



<展示食について>

毎日の食事・おやつ・離乳食を玄関ホールに展示しますので、お迎えの時にご覧ください。

上段:離乳食(横のプレートに書いてある月齢の量)

下段:昼食とおやつ(3歳児以上の量)

※食育絵本やレシピ本を置いてありますので、自由にご覧ください。(貸し出しもできます。)

※献立表・おすすめレシピは平田保育会のホームページでご覧になれます。

食事でお困りの事やレシピ希望など、気軽に担任や調理担当者に声をかけてください。