



1がつのこんだてひょう



平成30年 わにぶち保育所



～今月の食育目標～
食事のマナーを身につけよう



あけましておめでとーございませう

今年も子どもたちの健やかな成長を願い、おいしい食事を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

子どもたちは、少しずつ食事のマナーを身につけ食事の時間を過ごしています。その中でも、もみじ組さんは箸の持ち方について、所長先生に教えてもらいながらコツコツと練習を積み、少しずつ大豆や小豆なども上手につまめるようになってきました。

今月は、箸やフォーク、食器の持ち方についてポスターを使いクイズ形式にして伝えます。大きいクラスの子には、食器を正しい位置に置くように、ランチョンシートを使い確認できるようにします。職員がお手本となり、気持ち良く食事をする為のマナーが身につくよう伝えていきます。

金	
5	かりかりいりこ 牛乳
	親子丼 さつま芋の煮物 ひじきと切干大根のサラダ りんご
	七草がゆ 牛乳

月	火	水	木	金
8 成人の日	9	10	11	12
	麩の青のリスナック 牛乳	きな粉かぼちゃ お茶	みたらし団子 牛乳	煮豆 お茶
	ごはん 鶏肉のからあげ ちりめんサラダ 切干大根のみそ汁	ごはん ぶりの幽庵焼き 紅白なま酢 黒豆 麩のすまし汁	ごはん 大豆とえびの甘酢炒め ごぼうサラダ かぶのスープ	ごはん あじの塩焼き れんこんのごまドレ和え 豚汁 ぽんかん
	牛しぐれおにぎり お茶	フルーツきんとん パスタライズ牛乳	わかめおにぎり お茶	のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳
15	16	17	18 弁当の日	19
ふかし芋 パスタライズ牛乳	麩の黒糖がらめ 牛乳	チーズ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	人参ポッキー 牛乳
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ほうれん草の和え物 豆乳入りみそ汁	麦ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ りんご	ごはん ぶり大根 春菊と白菜のおかか和え のりふで		ごはん おでん 納豆和え りんご
炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	焼きビーフン お茶	あさりのしぐれおにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	黒ごま団子 牛乳
22	23	24	25	26
蒸しかぼちゃ パスタライズ牛乳	ボイル野菜 牛乳	おかか大根 牛乳	いちごヨーグルト お茶	大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 春雨の酢の物 かに汁	ごはん 八宝菜 あさりの酒蒸し 大根サラダ いよかん	ごはん 鮭の衣焼き あらめの炒め煮 どさんこ汁	カうどん ふろふき大根 キャベツとえきの磯香和え りんご	ごはん ちゃんこ鍋 ブロッコリーのごま和え ぽんかん
じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	★カルシウムたっぷりかりんと 牛乳	里芋ごはん 牛乳
29	30 誕生会	31	もぐみさんで『食べ物の働きについて』のお話を聞いたよ！ ～12月の食育活動から～	
マカロニきな粉 牛乳	煮昆布 パスタライズ牛乳	豆乳スープ お茶		
ごはん ★鶏肉のチーズパン粉焼き おからの炒り煮 あさりのみそ汁 いよかん	ごはん 魚の竜田揚げ・タンドリーチキン ブロッコリーサラダ・マカロニサラダ きのこスープ ぽんかん	雑穀ごはん ぎせい豆腐 大根の即席漬け 白菜のみそ汁	『じょうぶな体をつくる食べ物』力がでる たべもの『病気からまもってくれる食べ物』 を何でも食べると元気になるよ！	
ぞうすい お茶	アップルケーキ パスタライズ牛乳	ココアクッキー 牛乳	ピーマンや、人参も好きだよ。	

※★は新作メニューです。

～今月の献立から～



七草がゆ <1月5日 午後のおやつ>

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・すずしろ」です。あまり聞き慣れない名前ですが、なずなはペンペン草、すずなはかぶ、すずしろは大根のことです。1月7日に七草がゆを食べると、万病をはらい、長生きすると言われていました。また、正月のごちそうを食べて疲れた胃腸を休め、整える働きもあります。

おせち料理 <1月10日>

おせち料理には、無病息災や子孫繁栄の願ひが込められています。昔からの風習や地域、家庭によっても様々ですが、黒豆や紅白なますなどの縁起の良い食材が使われています。

のりふで <1月17日>

箸でのりをすくった時に、筆のように見えることから『のりふで』と言われ、十六島のりを使用した平田の郷土料理です。

大切に受け継がれてきた食事の由来を伝え、みんなで味わいたいと思ひます。

誕生会・クリスマス会で行事食を楽しみました！！



『じょうぶな体をつくる食べ物』力がでるたべもの『病気からまもってくれる食べ物』を何でも食べると元気になるよ！

ピーマンや、人参も好きだよ。



クリスマス会
(2～5歳児バイキング)

かんぱーい♪



クリスマス会午後のおやつ
お楽しみクッキーは、今大人気の“パンダのシャンシャン”をイメージして作りました。



大きなお星さまだね～

洋風ちらし寿司を、お星様の形にして出しました。みんな大きな『星』を喜んでくれました。

・25日・26日は、すもう大会です。
初日には「カうどん」で力をつけ、千秋楽には「ちゃんこ鍋」をみんなで土鍋を囲んで食べます。(みんながんばって！！)