



# 2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

残さず何でも食べよう

食事の様子を見ていると、3～5歳児さんは食材に興味を持ち、みんなで楽しく話をしながら食事をしています。0～2歳児さんは、苦手な食べ物でも、自分から一口食べてみようとする姿が見られるようになってきました。

友だちや周りの大人がおいしそうに食べている姿を見て、「自分も食べてみよう」という気持ちに繋がります。一緒に食べる大人がおいしそうに食べたり、「おいしいね」と声掛けをしたりして、残さず何でも食べられるような雰囲気作りをします。それに合わせて食べ物の働きを伝えたり、食べ物カルタをして好き嫌いなく食べることの大切さを伝えたりします。

月		火	水	木	金
5	6	7	8	9	10
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨とかにの酢の物 豆腐のすまし汁 ツナしょうがおにぎり パスチャライズ牛乳	かりかりいりこ 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草と えのきの和え物 ♪具だくさん汁 / ぼんかん 炒り玄米おにぎり 煮昆布・お茶	さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん キッズマーボー ごぼうサラダ わかめスープ じゃこと春菊のみそチャーハン お茶	りんご 牛乳 ごはん 魚のケチャップ和え 切干大根とひじきの煮物 呉汁 野菜塩焼きそば お茶	<b>2 豆まき会</b> ぼんかん・牛乳 鬼さんライス ♪鶏肉のさっぱり焼き ブロccoliの ごまマヨ和え いわしの梅つみれ汁 りんかけ大豆 牛乳	<b>11 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶  どんやき お茶
12	13	14	15	16	17
♪は 年長児さんの 希望献立です。 	煮昆布 牛乳 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え おからサラダ ♪なめこ汁 長芋の和風ドリア お茶	煮豆 パスチャライズ牛乳 ごはん 筑前煮 白和え 白菜のみそ汁 いよかん 抹茶クッキー パスチャライズ牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 麦入りごはん カレイの干物 ♪納豆サラダ 春菊のすまし汁 はるみオレンジ のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳	<b>16 誕生会</b> きな粉豆 牛乳 ♪ドライカレー 花野菜のサラダ (フレンチドレッシング シーザードレッシング) フルーツヨーグルト チーズケーキ お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え 卵スープ フライドポテト 牛乳
19	20	21	22	23	24
麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ きのこのすまし汁 ぼんかん 切干大根おにぎり パスチャライズ牛乳	チーズ お茶 ごはん 魚のかば焼き 白菜の昆布和え 厚揚げのみそ汁 中華おこわ 牛乳	蒸しかぼちゃ 牛乳 ♪五目ラーメン れんこんと 鶏そぼろの甘辛煮 小松菜のコーン和え ごまチャーハン 牛乳	大根のおかか和え 牛乳 金時豆入りごはん ♪魚の塩こうじ焼き キャベツの煮物 あさりのみそ汁 はるみオレンジ みたらし団子 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え 卵スープ フライドポテト 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え 卵スープ フライドポテト 牛乳
26	27	28	～体調管理は食事から～ 寒い季節は感染性胃腸炎や風邪を引きやすくなります。手洗いうがいはもちろん、バランスの良い食事を摂ることが大切です。食べ物は <b>赤(肉・魚・卵・大豆)</b> 、 <b>黄(ご飯・パン・麺・芋類)</b> 、 <b>緑(野菜・果物・きのこ)</b> に分けることができます。3色揃ったバランスの良い食事を残さず食べて、元気に過ごしましょう！ 		
ふかし芋 お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 小松菜と切干大根の ごま酢和え はんぺん汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	抹茶クッキー お茶 ビビンバ丼 青のり入りポテトサラダ しじみのすまし汁 いよかん 雑炊 お茶	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 魚のマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 里芋のみそ汁 さつま芋蒸しパン 牛乳			

**<2月2日 節分献立>**  
 立春の前日(2月3日)は節分です。保育所では2月2日が節分献立ですので紹介します。  
**\* 鬼さんライス \***  
 角はさつま芋、髪の毛は糸こんにゃく、目は黒豆、眉・鼻はごぼう、口はパプリカを使い、鬼の顔を作ります。今年もどんな鬼ができるか楽しみです。  
**\* りんかけ大豆 \***  
 平田の郷土料理です。水で戻した大豆を揚げ、砂糖の衣をからめた料理です。噛みごたえと甘味があり、おいしいです。



**\* 1月の食育活動から \***  
 もみじ・ぼたん・うめ組さんは食器を置く位置が分かるように、ランチョンシートを使って食べました。ランチョンシートの写真を見て「ご飯はここだ」と言いながら配膳したり、食事中も食器の位置が変わっているとランチョンシートと同じ場所に戻したりして意識して食べていました。



**「ちゃんこ鍋を食べたよ」**  
 すもう大会の千秋楽の日にみんなで土鍋を囲み、雰囲気を楽しみながらちゃんこ鍋を食べました。色んな野菜が入ってるね



わあ〜。湯気だ！  
 おいしそう！