



3がつのこんだてひょう



令和5年 わにぶち保育所

～今月の食育目標～

♪みんな楽しく食べよう♪

早いもので、今年度も残り1か月となりました。子どもたちは一年を通して、お手伝い、クッキング、栽培活動など食に関わる体験を沢山することで、『食』への興味関心に繋がってきています。

先月に引き続き、今月も年長児さんの希望献立を取り入れています。(★印で表示しています。)楽しい雰囲気の中で食事ができるように、バイキング形式で給食を食べたり、子どもたちの目の前で和え物や炒め物を作ったりします。

水	木	金		
1 きな粉豆 お茶 ごはん ★ハンバーグ ピクルス れんこんのごまマヨ和え もやしのスープ 牛ごぼうおにぎり 牛乳	2 蒸しかぼちゃ お茶 ごはん 魚のフライ チンゲン菜のさつと煮 里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 レタスチャーハン 牛乳	3 ひなまつり会 黒ごませんべい 牛乳 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 彩り和え はんぺん汁 いよかん 梅かつおおにぎり 牛乳		
6 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え まいたけのみそ汁 チキンライス パスタライズ牛乳	7 弁当の日 豆乳スープ お茶 お弁当を作ってくれて ありがとう。 「おいしかったよ♡」 いちご大福 お茶	8 お別れ会 煮昆布 牛乳 鮭ピラフ・ピザ 鶏肉のオニオン焼き 春巻き・ポイル野菜 春キャベツのスープ デコポン 米粉のクッキー お茶	9 きな粉マカロニ お茶 板わかめごはん 魚の衣焼き ポテトサラダ ほうれん草の和え物 ★そうめん汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	10 煮豆 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め ベイクドポテト しじみのすまし汁 のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳
13 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 厚焼き卵 きゅうりとささみの酢の物 焼き南瓜 麩のみそ汁 鮭おにぎり パスタライズ牛乳	14 誕生会 さつまいものオレンジ煮 牛乳 ごはん とんかつ 小松菜と切干大根の和え物 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁・ぶんとん 米粉のスコーン 牛乳	15 ココアクッキー お茶 ごはん おでん 里芋のからあげ 春キャベツの浅漬け ★春雨の酢の物 炊き込みご飯 牛乳	16 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 魚のごま味噌焼き ブロッコリーのカレーマヨ炒め 煮豆 鶏ごぼう汁・りんご ★スイートポテト 牛乳	17 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ★グリーンサラダ フライドポテト コーンスープ 茶飯おにぎり お茶
20 麩のココアラスク お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え スティックサラダ クリームシチュー ぼたもち パスタライズ牛乳	21 春分の日 ～お彼岸～ 春分の日の前をを加えた7日間を彼岸といいます。お彼岸には、「ぼたもち」を作って先祖の供養をする習慣があります。保育所では、20日のおやつで食べます。	22 りんご 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ★焼きパプリカ キャベツの和え物 ★煮昆布 しそおにぎり 牛乳	23 粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き はりはりなます 揚げごぼう 白菜のすまし汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	24 野菜クラッカー 牛乳 カレーライス カラフルサラダ 焼きアスパラ デコポン ごまチャーハン 牛乳
27 チーズ お茶 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春キャベツの磯香和え 焼きさつまいも ほうれん草のみそ汁 Caふりかけおにぎり パスタライズ牛乳	28 もちもちおから 牛乳 ごはん 魚の煮付け 南瓜のサラダ 白菜の昆布漬け あさりのすまし汁 中華おこわ 牛乳	29 人参プリッツ お茶 ごはん マーボー豆腐 焼きブロッコリー れんこんの梅マヨ和え 小松菜のスープ わかめおにぎり 牛乳	30 希望保育 (弁当・水筒の準備をお願いします。)	31 希望保育 (弁当・水筒の準備をお願いします。)

～2月の食育活動～

「食事のマナーを身につけよう」

年間を通し、気持ちよく食事ができるように保育所でも『食事のマナー』について取り組んできました。みんな上手になってきたね!!

＜食事のあいさつ＞



みんなで手を合わせて「いただきます！」

指を確認して「じょうずでしょ!!」

＜指の運動＞



＜一本箸の練習＞



「なかゆびは、ここだよ！」

＜毎朝の体幹体操＞



片足立ちできるよ「おっとと～」

＜姿勢を正して読み聞かせ＞



＜フォークの練習＞



＜箸の練習＞



～保護者の皆様～
今年度も、弁当の日や成長シートにご協力いただきありがとうございます。成長シートのアンケートでは、ご家庭でも食事のマナーを意識しておられることがよく分かりました。食事のマナーは、共食をすることで身につけていくものです。大人がお手本となり子どもたちに伝えていきたいですね。成長シートを通じて、ご家庭での食事の様子やお子さんへの思いなどを知ることができました。保育所での食事の参考にさせていただきます。今後も、ご家庭と共にお子さんの健やかな心と身体の成長を見守っていきたく思います。