



2がつのこんだてひょう



令和6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

今年度も、年間を通して『茶碗や皿をもって良い姿勢で食べること』『正しい箸やフォークの持ち方を身につけること』『食器の並べ方を正しくすること』など子どもたちに食事のマナーについて伝えてきました。マナーを身につけることで、みんなが気持ちよく食事をとれます。また、良い姿勢で食べることで消化吸収の助けになったり、口を閉じて噛むことでよく噛めるようになったりと体へも良い影響があります。

今月は一年を振り返り、もう一度マナーのポイントを伝え、気持ちよく食事ができるようにしていきます。また、箸やフォークの持ち方、姿勢などそれぞれのクラスに合った働きかけをしていきます。

月		火	水	木	金
5	麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	のりごまクッキー お茶	きな粉マカロニ 牛乳	きな粉豆 牛乳	2 豆まき会 もちもちおから お茶
	ごはん ぎせい豆腐 ひじきの煮物 きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 焼き南瓜 五目汁／みかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん ★春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え 厚揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋のじゃこ和え キャベツの和え物 あさり汁 茶飯おにぎり 牛乳	ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜の和え物 麩のみそ汁／ぼんかん 梅かつおおにぎり 牛乳
12 振替休日	煮昆布 パスチャライズ牛乳	13	14	15	9 弁当の日・クッキング 煮豆 お茶
2/3(金)は節分です。 節分は『立春』の前日にあたり、翌日から春が始まります。冬が終わる節分に豆まきをして邪気や悪いものを落とし、幸運を呼び込めることを願います。 保育所では2日に、節分献立として、『鰯のかば焼き』を食べます。	ごはん 魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	いちごヨーグルト お茶	かぼちゃおやき 牛乳	ぼたん組さんはみそ作りをします♪
	レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	親子丼 ごぼうサラダ 彩り和え きのこ汁 りんご	ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 焼きブロッコリー わかめのみそ汁	かりかりいりこ お茶	★きのこのマカロニグラタン ごまドレサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ ぼんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳
19	20 誕生会	21	22	23 天皇誕生日	
りんご パスチャライズ牛乳	大豆とごまのせんべい 牛乳	チーズ お茶	きな粉クッキー お茶	おしとせ	★印は、年長児希望献立です。 2月、3月はもみじ組さんの希望献立を取り入れています♪ ※ 青字は新作メニューです。
ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	炊き込みご飯 ミートソーススパゲティ ★えびフライ カラフルサラダ 野菜スープ／はるみオレンジ 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ★小松菜のコーン和え ふかし芋 切干大根のみそ汁 しそおにぎり 牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト	お焼きたこ お茶	
26	27 クッキング(もみじ組)	28	29		
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	豆乳スープ お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳	野菜クラッカー お茶	～さくらんぼ組さん 食材展示の様子～	
ごはん 高野豆腐のから揚げ ほうれん草の磯香和え マカロニサラダ しじみのみそ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん パスチャライズ牛乳	ごはん ★魚のごまみそ焼き 春雨の酢の物 里芋の煮物 豚汁／りんご ツナしょうがおにぎり 牛乳	ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ キャベツの煮物 ピクルス なめこ汁 きな粉団子 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 煮昆布 そうめん汁 黒豆おにぎり 牛乳		

<1月の食育活動から>

食べ物カルタをしたよ(3~5歳児)

各クラスで『食べ物カルタ』をして、子どもたちに食べ物の働きについて伝えました。

カルタは食べ物のもつ働きにより、赤・黄・緑に分類されています。遊びながらどの食品が何色になるのか意識できるようにしています。



うめ組



もみじ組

最初はりんごは“赤”、大根は“白”などと食べ物そのものの色を言っていた子ども、何度もカルタをしていくうちに、だんだんと3色食品群の色で言えるようになってきました。

先日、朝食のおたよりを配布させていただいたところ、すぐに取り組んでくださったご家庭がたくさんあり、とても嬉しく思いました。子どもたちには、ポスターで朝食も赤・黄・緑の食べ物が揃うと元気に遊べることを伝えました。「“黄色”のごはんを食べて来たよ。」「緑の食べもの食べたよ。」などと色を意識して、話してくれる子もいましたよ。

ブロッコリーおいしいね♡

もも組さんの目の前でブロッコリーの和え物を作りました。「ブロッコリー好きだよ」と言う子が多く、更にコーンが入るところを見ると「コーンだ!!」と歓声があがり、みんなで声をそろえて「おいしくなあれ♪」「おいしくなあれ♪」と唱えて、和え物ができのを楽しみにしていました。



早く食べたいな♪

しょうゆで味付けするよ



いただきます!

しょうゆのにおい(がする)!

たくさんあったブロッコリーはあっという間になくなりました。