

1がつのこんだてひょう



今年も子どもたちの健や ● かな成長を願い、心を込 めておいしい食事を作りた いと思います。どうぞよろ

<今月の食育目標>

- ・食べ物の働きを知ろう
 - (3~5歳児)
- ・食べ物に興味をもとう

(0~2歳児)

寒さが増し、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためには、 バランスのとれた食事が大切です。

食べ物にはそれぞれ大切な役割があり、『じょうぶな体をつくる食べ物』『つよ い力がでる食べ物』『病気から守ってくれる食べ物』を偏りなく選んで食べるとバ ランスが整います。

今月は3~5歳児さんに絵本やポスターを使ったり、食べ物カルタをしたりして 食べ物の働きについて伝えていきます。O~2歳児さんは食材に触れたり、野菜ち

しくお願いします。	ぎりなどのお手伝いを通して興味や関心に繋げていきます。			
••••••		※◆● ※ 青字は新作	作メニューです。 令和7	7年 わにぶち保育所
月	火	水	木	金
6	7 正月献立	8	9	10
チーズ	かりかりいりこ	麩の青のりスナック	カレークラッカー	豆乳スープ
お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
ごはん	桜えびごはん	ごはん	ごはん	ごはん
豚肉のしょうが焼き	筑前煮	魚の塩焼き	揚げレバーのごまソースがらめ	魚のカレームニエル
ひじきのマリネ	だて巻き	おからの炒り煮	ブロッコリーサラダ	キャベツの昆布和え
ふかし芋	紅白なます/黒豆	小松菜の和え物	南瓜の煮物	ボイルブロッコリー
そうめん汁/みかん	花麩のすまし汁	さつま芋のみそ汁	かぶのみそ汁	けんちん汁/りんご
梅かつおおにぎり	七草がゆ	米粉のチーズクッキー	黒米おにぎり	のりおにぎり
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
13 成人の日	14	<i>15</i>	16 海生会	17
~おせち料理~	ぱりぱりせんべい	ふかし芋	煮昆布	大豆とごまのせんべい
おせち料理には、一品一品に	<u>お茶</u>	<u>お茶</u>	お茶	<u>お茶</u>
■ 願いが込められています。	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
○昆布・・・「喜ぶ」にかけて○数の子・・・子孫繁栄	鮭の塩こうじ焼き	鶏肉のさっぱり焼き	とんかつ	ぶり大根
○栗きんとん・・・商売繋盛	キャベツのおかか和え	春雨とツナのサラダ	花野菜サラダ	白菜と春菊のごま和え
○まめ・・・健康に暮らせるように ○田作り・・・豊作祈願	切干大根の中華和え	ほうれん草のごま和え	焼きれんこん	里芋のみそかけ
○紅白なます・・・紅白でめでたく 保育所では、7日の献立に取り	油揚げのみそ汁	<u>なめこ汁</u> 鶏そぼろおにぎり	野菜スープ/ぽんかん	のりふで/みかん 加な見たわにギリ
入れています。	黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	ちょう ちょう ちょう ちょう ちょう たいこう ちょう こうしょう ちょう ちょう ちょう ちょう ちょう ちょう ちょう ちょう ちょう ち	おからショコラ 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳
20	21	22	<i>23</i>	24
きな粉マカロニ	ごまプリッツ	####################################	煮豆	 麩のココアラスク
お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉の照り焼き	キッズマーボー	鶏肉のみそバター焼き	魚の変わり焼き	さばの塩焼き
春雨の酢の物	ブロッコリーのコーン和え	おからサラダ	大根サラダ	ほうれん草の和え物
さつま芋の甘煮	ごぼうの梅煮	チンゲン菜の煮物	小松菜の中華和え	ちゃんこ鍋
わかめのみそ汁	中華ス一プ	しじみのすまし汁	どさんこ汁	ぽんかん
	りんご	·		
ひじきおにぎり	じゃこごはん	豚しぐれおにぎり	茶飯おにぎり/かりかりいりこ	黒糖蒸しパン
パスチャライズ牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
27	28	29	30 クッキング	31
麩の黒糖がらめ	いちご∃ーグルト +>★	ミルクスープ	高野豆腐のしっとりラスク風	きな粉クッキー
<u>お茶</u> 雑穀ごはん	┃お茶 ┃ 中華丼	<u>お茶</u>	<u>お茶</u> ごはん 為 Д	<u>お茶</u> ごはん
無親こはん 鶏肉の磯焼き	中華升 焼き南瓜		おでん	ー こはん 魚のフライ
あらめの煮物	焼き角瓜 ピクルス		揚げごぼう	ー 点のファイ キャベツのマリネ
めらめの点物 納豆和え	りんご		小松菜ののりじゃこ和え	ふろふき大根
かに汁	//0		煮豆/ぽんかん	厚揚げのみそ汁
しそおにぎり	 五平餅	おにぎりパーティー	炒り玄米おにぎり	みたらし団子
パスチャライズ牛乳		牛乳 一	牛乳	牛乳

12月の食育活動から

お手伝いを頼んだり、クイズをしたりして、子どもたちが食材に 触れ、興味関心に繋がるようにし、食べてみようという意欲が持 てるようにしました。

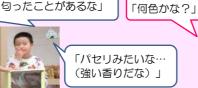
"何かな?ボックス" 第二弾~冬の食材~

箱に食材を入れて、触った感触や匂いで食材の名前を当てる "何かな?ボックス"。「またやりたい!」という子どもたちの 。「またやりたい!」という子どもたちの 声に答えて、冬の食材を使ってクイズをしました。

「かぶだ!」

つるつるしているより

「ん、匂ったことがあるな」

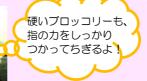


「パセリみたいな…

「あっ!!」 「みどり色だよ」

正解を言わないように、両手で口を押える子どもたち ですが、保育士の質問についつい野菜の名前を言ってしま う、可愛いもも組さんでした。

お手伝い~ブロッコリーの房分け~



「ブロッコリー」

1/29(水) おにぎりパーティー♪ ~もみじ・ぼたん・うめ組~

保育所のおやつはお米が中心 で、いろいろな味のおにぎりが/ でてきます。

この日は、子どもたちが楽し めるよう、「鮭」「牛しぐれ」 「ツナマヨ」から好きな具を選 び、調理担当者が子どもたちの 目の前で握ろうと思います。 もも・さくら・さくらんぼ組

さんは子どもたちに人気の「鮭 おにぎり」を食べます。



どんな形かな?

どんな匂いがするかな?