

1がつのこんだてひょう



令和8年 わにぶち保育所

<今月の食育目標>

食べ物の名前や
働きを知ろう

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、『**し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。0～2歳児さんは食材に触れたり、野菜ちぎりなどのお手伝いをしたりして興味や関心に繋げていきます。

月	火	水	木	金
5 チーズ お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁 梅かつおおにぎり 牛乳	6 正月献立 かりかりいりこ お茶 桜えびごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます/黒豆 花麩のすまし汁 黒米おにぎり 牛乳	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 りんご 七草がゆ 牛乳	8 カレークラッカー お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ キャベツのマリネ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁 黒糖蒸しパン 牛乳	9 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで 刻み昆布おにぎり 牛乳
12 成人の日 ♡ほっこりエピソード クリスマス会の翌日、給食を食べていると、隣の子が「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとう」「昨日のクッキーもおいしかったよ」と言ってくれ、優しい言葉に心がほっこり温かくなりました。 保育所では、「いつもおいしい給食をありがとう」と言ってくれる子どもたちが増えています♡ ごはん 魚のカレームニエル 納豆和え 切干大根の中華和え どさんこ汁 しそおにぎり 牛乳	13 ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 魚のカレームニエル 納豆和え 切干大根の中華和え どさんこ汁 しそおにぎり 牛乳	14 麩の青のりスナック お茶 中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	15 誕生会 煮昆布 お茶 ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ ぽんかん おからショコラ 牛乳	16 豆乳スープ お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の中華和え ボイルブロッコリー けんちん汁 みかん のりおにぎり 牛乳
19 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	20 麩のココアラスク お茶 ごはん 魚の変わり焼き 大根サラダ キャベツの和え物 油揚げのみそ汁 りんご 茶飯おにぎり 牛乳	21 粉ふき芋 お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 しじみのすまし汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	22 煮豆 お茶 ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーンと和え ごぼうの梅煮 中華スープ じゃこおにぎり 牛乳	23 ごまプリッツ お茶 ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぽんかん 米粉のチーズクッキー 牛乳
26 麩の黒糖がらめ お茶 雑穀ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの煮物 ほうれん草のごま和え なめこ汁 黒豆おにぎり 牛乳	27 クッキング いちごヨーグルト お茶 ごはん おでん 揚げごぼう ほうれん草の磯香和え 煮豆 みかん 五平餅 牛乳	28 弁当の日 ミルクスープ お茶 さつま芋大福 牛乳	29 きな粉クッキー お茶 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 ぽんかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳	30 ふかし芋 お茶 ごはん 魚のフライ キャベツのおかか和え ふろふき大根 厚揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳

12月の食育活動から

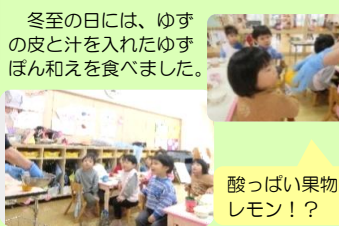
※ 青字は新作メニューです。

12月はクイズを通して冬の食べ物について伝えたり、目の前で調理したりして食べる意欲に繋がるようにしました。
子どもたちは日頃からお手伝いや食材展示で本物の食材を見たり触れたりする中で自然と名前を覚えていました。問題を出すと次々と答える姿に驚きました。

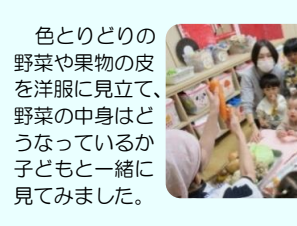
<何かなBOX> ～冬の食べ物編～



<ほうれん草のゆずぽん和え>



<洋服ぬいだらどんな色?>



野菜のシルエットを見て答えるも組さん。
ブロッコリーと似ているカリフラワー。ヒントは、「白い色をしているよ」と言うと、「ブロッコリーのお友だちのカリフラワー!」と元気よく答えていました。給食では登場する機会の少ない食材ですが、特徴を覚えていた子どもたちに感心しました。

