



12がつのこんだてひょう



令和3年 わにぶち保育所

《今月の食育目標》

3～5歳児 食べ物の働きを知ろう
0～2歳児 食べ物に興味をもとう

寒さが増し、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けずに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、『つよい力がでる食べ物』『じょうぶな体をつくる食べ物』『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。
3～5歳児さんは食べ物カルタをしたり、絵本やポスターを使ったりして食べ物の働きを伝えます。0歳児さんは食材に触れる機会をつくり、1・2歳児さんは野菜ち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。



水		木		金					
1	粉ふき芋 牛乳	2	みたらし団子 お茶	3	豆乳スープ お茶				
4	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 りんご	5	ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え かぶの即席漬け	6	カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨				
7	韓国風ごはん 牛乳	8	あさりしぐれおにぎり 牛乳	9	わかめおにぎり 牛乳				
6	人参プリッツ パスタライズ牛乳	7	きな粉マカロニ 牛乳	8	もちもちおから 牛乳	9	誕生会 かりかりいりこ 牛乳	10	野菜クラッカー お茶
11	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 卵のすまし汁 みかん	12	ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさりのみそ汁	13	ごはん 魚のみぞれだれ 里芋のごまみそがらめ ほうれん草と切干大根の和え物 なめこ汁	14	鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ マカロニスープ りんご	15	ごはん キッシュ おからサラダ セロリのきんぴら かぶのスープ
12	牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳	13	ひじき入り炊き込みごはん 牛乳	14	中華おこわ 牛乳	15	洋風ちらしおにぎり 牛乳	16	じゃこと春菊のチャーハン 牛乳
13	蒸しかぼちゃ パスタライズ牛乳	14	ミルクスープ お茶	15	もちつき会 チーズ お茶	16	ぱりぱりせんべい お茶	17	りんご お茶
14	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁	15	ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁	16	雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん	17	ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨	18	ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え
15	昆布ごはん パスタライズ牛乳	16	いかの炊き込みおにぎり 牛乳	17	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	18	さばのそぼろごはん 牛乳	19	パエリア風ごはん 牛乳
20	ブルーベリーヨーグルト お茶	21	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳	22	冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳	23	弁当の日 さつまいものオレンジ煮 お茶	24	クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶
21	ごはん 厚揚げの中華煮 さつまいもの甘煮 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ	22	ごはん ★魚のポテトオニオン焼き ふろふき大根 白菜の浅漬け 冬野菜のシチュー	23	炊き込みご飯 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のポン酢和え 白菜のみそ汁 みかん	24	さつまいものオレンジ煮 お茶	25	カレーピラフ/ピザ ローストチキン えびフライ ポイル野菜 野菜スープ くだもの/シャンメリー
22	黒米おにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	23	梅かつおおにぎり お茶	24	豆腐めし お茶	25	鯛めし 牛乳	26	真珠蒸し 牛乳
27	麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	28	ふかし芋 牛乳	29	煮豆 牛乳	★青字は新作メニューです。			
28	ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます さといもの煮物 豆腐のみそ汁	29	ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ	30	麦入りごはん さばの煮付け 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し えのきのみそ汁 あたご梨	11月の食育活動の様子			
29	ツナしょうがおにぎり パスタライズ牛乳	30	黒豆おにぎり 牛乳	31	雑炊 お茶	3～5歳児さんには“手作りポスター”を使って、給食ができるまでには野菜を育てたり、食材を保育所に届けてくださったり、たくさんの方が関わっていることを伝えました。 また、紙芝居を読んで、『心をこめて食事のあいさつをすると、ごはんを作ってくれた人に感謝の気持ちが届くんだよ』ということをお伝えしました。給食の時間にお部屋へ行くと、子どもたちはとても丁寧に食事のあいさつをして、『ありがとう』という気持ちが伝わってきました。			

食事のマナーにはどんなものがある？

食事の子どもの様子を見ていると、楽しさのあまり食べながら大声で話したり、箸を持ったまま身振り手振りで話をしたりする姿が見られます。『食事は楽しく食べるものだけど、マナーを守らないと周りの人が嫌な気持ちになる』ということをお伝えしました。また、もみじ組さんでは“食事のマナー”についてクイズをしました。絵を見てどこを直すと良いマナーになるのか答えてもらいました。すると、さすが年長さん、次々と答え、全問正解でした。
今後も食べる前に、食器の位置や姿勢などについて自分で意識して直せるように声掛けをしていきます。



もみじ組さんの様子



ぼたん組さんの様子

0～2歳児さんは給食の時間に絵本を読みました。いろいろな動物が好物を食べるおはなしで、「いただきます」と言うと、子どもたちも真似をして言っていました。



今日の中華和えはね、農家の人が育てて、八百屋さんが持ってきてくれたカリフラワーで作ったんだよ。



さくら組さんの様子