

2がつのこんだてひょう



令和4年 わにぶち保育所

節分

節分は『立春』の前日にあたり、翌日から春が始まります。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3日に節分献立として、『鰯のかば焼き』を食べます。邪気を祓い、今年一年の幸運

	火	水	木	金
1	人参プリッツ 牛乳 ごはん 厚焼き卵 里芋のじゃこ和え 白菜の磯香和え あさりのみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	2 きな粉豆 お茶 ごはん ★きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 焼きパプリカ 野菜スープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	3 豆まき会 もちもちおから お茶 ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜と切干し大根の和え物 麩のみそ汁 ぼんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	4 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ポテトサラダ 焼きブロッコリー そうめん汁 りんご 茶飯おにぎり 牛乳
7 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん キッズマーボー もやしのごま酢和え きのこのしょうゆ焼き かき玉汁 さつま芋ごはん パスタライズ牛乳	8 弁当の日 煮豆 お茶  かぼちゃおやき 牛乳	9 粉ふき芋 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ あらめの炒め煮 白菜と春菊のおかか和え 豆腐のみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	10 クッキング ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん ぶりの照り焼き さつま芋の甘煮 五目汁 りんご 焼きビーフン 牛乳	11 建国記念の日  お知らせ もみじ組さんは10日にお好み焼きのクッキングをします。エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。爪も切ってください。
14 いちごヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ブロッコリーのツナ和え こんにゃくの煮物 里芋のみそ汁 いよかん 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ パスタライズ牛乳	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の煮付け ★納豆和え さつま芋の天ぷら キャベツのみそ汁 ★レタスチャーハン 牛乳	16 蒸しかぼちゃ 牛乳 牛丼 マカロニサラダ 大根のゆかり和え きのこ汁 きな粉団子 牛乳	17 野菜クラッカー お茶 ごはん ★鮭の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 煮豆 ★豚汁 みかん 梅かつおおにぎり 牛乳	18 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ぎょうざ ばんさんすう ポイルブロッコリー わかめスープ ★五平餅 牛乳
21 チーズ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ふかし芋 和風サラダ なめこ汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	22 誕生会 煮昆布 牛乳 肉みそスパゲティ チキンライス エビフライ カラフルサラダ 野菜スープ/りんご 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳	23 天皇誕生日  ★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、新メニューです。 	24 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 大根の煮物 ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	25 大豆とごまのせんべい お茶 ★ドライカレー ごぼうサラダ ベーグドポテト りんご お焼きごはん 牛乳


28
クッキー
お茶
ごはん
高野豆腐のから揚げ
キャベツの煮物
春雨の酢の物
しじみのみそ汁
ツナしょうがおにぎり
パスタライズ牛乳

今月の食育目標
《何でも食べて元気に過ごそう》

食事の様子を見てみると、3～5歳児さんは年齢が上がるにつれて何でも食べられるようになり、食べる量も増えてきました。0～2歳児さんは、苦手な食べ物があるお子さんもおられますが、職員が「おいしいね」「食べてみようか」と、声をかけながら食べて楽しく食事の時間を過ごしています。

好き嫌い、味覚や視覚の発達から出てくると言われています。小さい頃からいろいろな食べ物を見たり触れたりすることで興味を持ち、『何でも食べてみよう』という気持ちに繋がっていきます。そこで今月は3～5歳児さんに紙芝居や食材カードを使い、バランスよく食べることの大切さを伝えます。0～2歳児さんには子どもたちの目の前で和え物やおにぎりを作り、食べ物に興味を持てるようにします。

～食べ物の働き一覧表～
食べ物にはどんな働きがあるかな？



1月の食育活動の様子

「食事のマナーってたくさんあるね！」

食事のマナーや箸の使い方について、3～5歳児さんはポスターを使って話をしました。間違った姿勢のイラストを見せて、「何が違うかわかる？」と聞くと、子どもたちは「脚が椅子にあがってる」「テーブルに肘がのってる」など、次々に答えていました。食事中ずっとマナーについて意識しておくことは大変なので、その都度声をかけ、正しいマナーが身につくように働きかけていきます。

0～2歳児さんは給食と一緒に食べながら年齢に合わせて、フォークの握り方や姿勢について声をかけるようにしました。マナーは繰り返し伝えていくことで身につけていきます。今後も周りの大人がお手本となるようにし、一緒に食べながら食事のマナーについて伝えていきます。



なみだ箸はね…

汁椀を持って食べていないから、汁が落ちるんだよ！

↑3～5歳児さんに箸を使うときの約束を話している様子です。

↓もも組さんとマナークイズをすると、全問正解でした！



この子は、どこが違うかな？

あしがいすにあがってるからいけない。

～食事のマナー～ 全部守れているかな？

できるかな！
しよくじのやくそく



1. 正しい姿勢で座る。
2. 箸の持ち方を覚える。
3. 汁椀を持って食べる。
4. 食べ物を残さず食べる。
5. 飲み物を上手に飲む。
6. しゃべりながら食べない。
7. 食べ物を落とさない。
8. 手洗いを覚える。
9. いただきますを覚える。
10. おかわりを覚える。

↑3～5歳児さんに話をしたポスターです。