



まだまだ冷たい風が吹くなか、寒さに負けず元気に登園してくる子どもたちの明るい声が響き渡ります。



さて、今月の給食目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをすることで、役に立てたという喜びや、最後までやり遂げた達成感を味わい、心身ともに大きく成長します。子どもが進んで手伝いができるように、色々な機会を作ってあげましょう。

レッツトライ！ 食事のお手伝い！

★今月の目標★

食事の手伝いを
しましょう

* 料理編 *

まずは、食材に触れてみることから始めてみましょう。「レタスをちぎる」「たまねぎの皮をむく」「調味料を混ぜる」など、子どもの成長に合わせて、いろいろな手伝いに挑戦させてみましょう。



* 準備編 *

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。子どもが自分で絞れるように、薄手の布巾を用意すると使いやすいです。また、食卓までの配膳も手伝ってもらいましょう。小さなお盆があると運びやすいです。



* 後片付け編 *

「ごちそうさま」をした後は、食べ終わった食器を運んでもらいましょう。お皿は、1枚ずつ両手で持つようにすると、小さい子どもでも運びやすいです。また、食器を洗った後は、割れにくい食器から拭いてもらいましょう。



「手伝い」が子どもの成長につながる！



☑ 食事が楽しい、おいしいと感じる心を育てます。



☑ やる気や自信につながります。



☑ 周りのことに気付く力や、相手を思いやる気持ちが育まれます。



手伝いを続けるために…

- 上手にできたときは、「ありがとう」「助かったよ」など、手伝いが楽しくなるように感謝の言葉をかけましょう。
- 多少時間がかかっても、優しく見守り、寄り添いながら、子どものやる気を育てましょう。

< 献立紹介 >

ミルクスイートポテト ~4人分~

(材料)

- さつまいも 240g
- 塩 少々
- 生クリーム 大さじ4
- グラニュー糖(砂糖でも可) 大さじ1と1/2

- ① さつまいもは、食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。
- ② 鍋に生クリームとグラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、火にかける。
- ③ ②のグラニュー糖が溶けたら、①にかける。

★手伝いポイント★



- おうちの方が手を添えて、生クリームとグラニュー糖と一緒に混ぜ合わせてみましょう！
- 粗熱がとれたクリームをさつまいもにかけてみましょう！



節分の豆まき

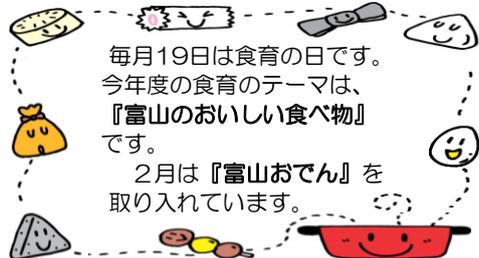


昔の日本では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って豆まきを行い、新しい年の厄をはらう行事があります。保育園では、昼食に「大豆サラダ」を提供し、子どもたちが健康で幸せな1年を過ごせるよう祈ります。

毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『富山の美味しい食べ物』です。

2月は『富山おでん』を取り入れています。



2月のランチメニュー



食に興味をもってもらうため、今年度はAクラスの子どもたちが献立を考える取り組みをします。2か月に1回、テーマに添ったメインメニューをなかよしグループごとに話し合っ決めてます。

テーマは…(6月)あかいもの (8月)めん類 (10月)さつまいもを使ったもの(12月)温かいもの (2月)ごはんもの です。お楽しみに！！



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンの買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ	
							未満児	以上児
1	水	親子サークル	ココナッツサブレ・牛乳		ごはん	豚肉の南蛮漬け・コーン和え・ふるふき大根の甘みそがけ	おこめリング・牛乳	おこめリング・牛乳
2	木		にんじんせんべい・牛乳		ごはん	魚肉ソーセージ入りオムレツ・ブロッコリーのごまだれ・トマト・厚揚げと野菜のあんからめ	きなこもち・牛乳	きなこもち・牛乳
3	金	節分の集い	ぼたぼた焼・牛乳		わかめごはん	鯛の煮つけ・大豆サラダ・オニオンスープ	恵方巻風クレープ・牛乳	恵方巻風クレープ・牛乳
4	土		お子様せんべい・お茶			食パン・いちごジャム・牛乳・魚肉ソーセージ・みかんゼリー	メープルマフィン・グレープジュース	メープルマフィン・グレープジュース
6	月		ミレービスケット・牛乳		ごはん	鶏肉の空揚げ(塩こうじ)・いそ和え・冬野菜みそ汁	青りんごゼリー・お茶	青りんごゼリー・お茶
7	火	自然体験(立少)Bクラス	ウエハース・牛乳		食パン	カレーニエル・チンゲンサイひたし・トマト・白菜のクリームスープ	パンプキンせんべい・豆乳飲料	こぶ柿・豆乳飲料
8	水	ありがとうパーティー親子サークル	チョイス・牛乳		カレーライス	即席漬・ピーチゼリー・いちご	クラッカー・ココアミルク	クラッカー・ココアミルク
9	木	交通安全指導	ソースせんべい・牛乳		ごはん	鮭のみそマヨネーズ焼き・ドレッシングサラダ・いも煮	エリーゼ・牛乳	エリーゼ・牛乳
10	金		クリケット・牛乳		ごはん	牛肉の塩だれ炒め・春菊のごま和え・かぼちゃのうま煮	麩のラスク(ココア)・牛乳	麩のラスク(ココア)・牛乳
13	月	身体計測	こめせんべい・牛乳		みそラーメン	えびシューマイ・白菜ナムル	ガトーショコラ・牛乳	ガトーショコラ・牛乳
14	火		源氏パイ・牛乳		食パン	ツナ入りオムレツ・ほうれんそうひたし・ミネストローネ	バレンタインケーキ・牛乳	バレンタインケーキ・牛乳
15	水	令和5年度入園児健康診断	かぼちゃクッキー・牛乳		三色ごはん	蒸しかまぼこ・大根サラダ・麩のすまし汁	カリポテ・牛乳	カリポテ・牛乳
16	木	避難消火訓練	まがりせんべい・牛乳		ごはん	八宝菜・ミートボール照り焼きソース・スティックきゅうり	ひとくちしょうゆせんべい・ジョアストロベリー	ひとくちしょうゆせんべい・ジョアストロベリー
17	金	Aクラスお絵描きプロジェクト	カルシウム塩せんべい・牛乳		ごはん	魚フライ・キャベツひたし・富山おでん	アンパンマンソフトせんべい・牛乳	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
18	土		ハイハイン・お茶			食パン・みかんジャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ももゼリー	プリンタルト・りんごジュース	プリンタルト・りんごジュース
20	月		鮎ぼうろ・牛乳		ごはん	豆腐のうま煮・えごまコロッケ・小松菜のきのこ和え	しらぬい・お茶	しらぬい・お茶
21	火	Bクラスクッキング(お好み焼き)	マンナビスケット・牛乳		食パン	魚のケチャップチーズ焼き・グリーンポテト・コーンスープ	お好み焼き・お茶	お好み焼き・お茶
22	水	親子サークル	ハーベスト・牛乳		ごはん	千草焼き・キャベツのおかか和え・白菜と肉団子のスープ	みかんタルト・牛乳	みかんタルト・牛乳
24	金		のりものビスケット・牛乳		食パン	焼きそば・わかさぎフリッター・きゅうりの酢の物	ぶくじゃが・牛乳	ぶくじゃが・牛乳
25	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン	りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・みかんゼリー	りんごタルト・グレープジュース	りんごタルト・グレープジュース
27	月		さくふわせんべい・牛乳		ごはん	ヒレカツ・ブロッコリー・ブチトマト・ポトフ	マスカットゼリー・お茶	マスカットゼリー・味付小魚・お茶
28	火	にしでん演奏会	コーンのおほしさま・牛乳		五目チャーハン	もやししょうゆ和え・なめこのみそ汁・りんご缶	星たべよ・充実野菜	星たべよ・充実野菜