

給食だより 2月号

令和4年1月31日
西田地方保育園



真冬の冷たい風にも負けず、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、役に立てることの喜びや、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、いろいろな機会を作ってあげましょう。

食事の手伝いをやってみよう



「手伝い」が子どもの成長につながる！

家族の食事に関わる手伝いをすることで、幼児期に大切な“家族の一員である”という実感が得られます。また、食事の準備ができるまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。

簡単にできることから始めてみましょう！

☑ 買い物に行く

いろいろな食材を見たり、選んだりして、食べ物に興味を持つ機会を作りましょう。



☑ 食材に触れる

葉物野菜をちぎったり、バナナの皮をむいたりして、食材に触れてみましょう。



☑ 料理を運ぶ

食卓まで配膳しましょう。小さなお盆があると運びやすいです。

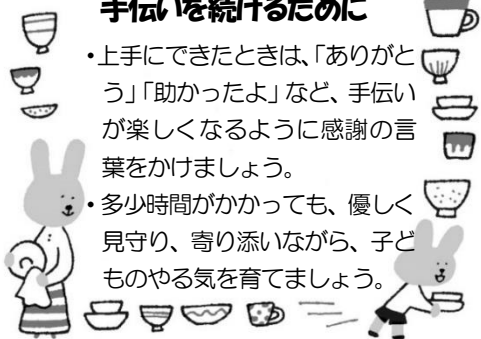


☑ 食器を片付ける

「おいしかったね。ごちそうさま。」などと声をかけながら、食後の食器を運んだり、洗ったりしてみましょう。

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> 春菊のごま和え 4人分

(材料)

- 春菊 50g
- 白菜 150g
- 白すりごま 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みそ 小さじ1

(作り方)

- ① 春菊と白菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をきっておく。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。

おうちの人が手を添えて、一緒に調味料を混ぜたり、野菜を和えたりしてみましょう。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	献立名 ◎は3歳以上児のみにつきます	午後おやつ		
						未満児	以上児	飲み物
1	火		むらさきいもせんべい・牛乳	大豆ごはん	鯛の煮つけ・即席漬・ふろふき大根の甘みそがけ	青りんごゼリー		お茶
2	水		クラッカー・牛乳	ごはん	ツナ入り厚焼卵・白菜ひたし・トマト・いも煮	おやさいせんべい	歌舞伎橋	ジョアストロベリー
3	木	節分の集い	アスパラガスピュレ・牛乳	ごはん	鶏肉のマスタード焼き・豆苗のナムル・野菜スープ・しらぬい	和菓子(節分)		お茶
4	金		おこめりんご・牛乳	ごはん	ヒレカツ・きゅうりの酢の物・ひじき旨煮がんとどき添え	ミルクスイートポテト		牛乳
5	土		ハイハイン・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	メープルマフィン		グレープジュース
7	月		エリーゼ・牛乳	◎食パン	焼きそば・わかさぎフリッター・小松菜ひたし・黄桃缶	五平餅		お茶
8	火	自然体験(A)	チョイス・牛乳	食パン	豆腐バーグ・ドレッシングサラダ・じゃがいものトマトジュース煮	アンパンマンソフトゼン		飲む野菜と果実
9	水		かぼちゃせんべい・牛乳	三色ごはん	蒸しかまぼこ・スティックきゅうり・なめこのみそ汁	カリポテ		牛乳
10	木	ミニミニ生活発表会(ねこ)〈動画撮影〉交通安全教室(A) PM	ソースせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き・春菊のごま和え・トマト・高野豆腐含煮	カルシウム塩せんべい		牛乳
12	土		野菜せん・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー	プリンタルト		りんごジュース
14	月		マンナビスケット・牛乳	ごはん	鮭の塩焼き・はりはり和え・じゃがいもの吉野煮	こめせんべい	こぶ柿	豆乳飲料
15	火	保育体験 一斉認定児 入園説明会	かぼちゃクッキー・牛乳	ごはん	豆腐のうま煮・えごまコロッケ・ブロッコリーひたし	バナナ		お茶
16	水	親子サークル R4年度 入園健康診断	まがりせんべい・牛乳	ドライカレー	ゆかり和え・ミニパン缶	牛乳たっぷりババロア		お茶
17	木	避難消火訓練	星たべよ・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・ゆでキャベツ・きんぴらごぼう	フレンチトースト		牛乳
18	金		ビスコ・牛乳	ごはん	魚のほうれんそうあんかけ・粉吹芋・トマト・麩のみそ汁	みかんタルト		牛乳
19	土		お子様せんべい・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		りんごジュース
21	月		にんじんせんべい・牛乳	ごはん	焼肉・白菜漬・かぼちゃのうま煮・りんご缶	まめ蒸しパン		牛乳
22	火		ミレービスケット・牛乳	食パン	オムレツ・さつまいもサラダ・レタススープ	ひとくちしょうゆせんべい		ココアミルク
24	木		ポーロ・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・ブロッコリーのごまだれ・おでん	のりものビスケット	ココナッツサブレ	牛乳
25	金	保育体験	ぶくじゃが・牛乳		みそラーメン・えびシューマイ・コーンとえ	ぼたぼた焼		充実野菜
26	土		野菜家族・お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ぶどうゼリー	りんごタルト		グレープジュース
28	月		ウエハース・牛乳	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・甘酢和え・白ねぎの卵とじ	マスカットゼリー	マスカットゼリー味付小魚	お茶