



真冬の寒さにも負けず、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。



今月の目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをする中で、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、いろいろな機会を作ってあげましょう。

食事のお手伝いをやってみよう

★今月の目標★
食事の手伝いを
しましょう

簡単にできることから始めてみましょう!

□ 買い物のお手伝い

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。



□ 料理のお手伝い

レタスをちぎる、玉ねぎの皮をむくなど、子どもの成長に合わせて色々なことに挑戦させてみましょう。



□ 準備のお手伝い

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。また、食卓までの配膳を手伝ってもらいましょう。



□ 後片付けのお手伝い

食後の食器を運んだり、洗ったりしてもらいましょう。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。



「お手伝い」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が育ちます。
- 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ちます。
- 食事を作ってくれる人への感謝の気持ちが育ちます。



手伝いを続けるために…

- 「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。
- 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>

ちゃんこ鍋 ~4人分~

(材料)

・鶏ひき肉	200g	・焼き豆腐	1/2丁
・酒	適量	・ねぎ	1/2本
・しょうゆ	適量	・えのきたけ	1/2束
・でんぷん	適量	・しょうゆ	大さじ2
・だし汁	2カップ	・みりん	小さじ2
・白菜	1/4個	・塩	少々
・人参	1/3本		

野菜を洗ったり、切ったりするのを
お手伝いしてみましょう!



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。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。2月は宮崎県の『チキン南蛮』を取り入れています。



- ① 鶏ひき肉に④を加え、しっかりと混ぜる。
- ② 白菜、人参は食べやすい大きさに切る。焼き豆腐は3cm角程度に切る。ねぎは斜めに切り、えのきたけは3cmほどの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、①をスプーンで一口大にすくい、形を整えてだし汁に落とし入れる。
- ④ 鍋に②を入れて、具材に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に③で味付けをする。

2月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。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	飲み物
1	木	避難消火訓練	アンパンマンおやさいせんべい・牛乳	食パン		豚肉の南蛮漬け・かぼちゃサラダ・かぶのコンソメ煮	チョコイス		牛乳
2	金	節分の日	ふんわりコーン・牛乳	ごはん		鯛の煮つけ・白菜漬・ひじき炒め煮	きなこ蒸しケーキ		牛乳
3	土		野菜ハイハイン・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
5	月		ソースせんべい・牛乳	ごはん		魚の変わりパン粉焼き・甘酢和え・きんぴらごぼう	麩のラスク		牛乳
6	火	自然体験(B)立少	まあるいクラッカー・牛乳	食パン		鶏肉の照焼き・ドレッシングサラダ・野菜スープ	ハッピーターン		きになる野菜
7	水	親子サークル	マンナビスケット・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	ぼたぼた焼き		牛乳
8	木	いきいきクラブ(B)	さくふわせんべい・牛乳	ごはん		魚のにんじん焼き・ブロッコリーサラダ・厚揚げチャンプルー	源氏パイ		牛乳
9	金	動画配信(ねこ)	おやさいスナック(ぼうれん草)・牛乳	ごはん		麻婆豆腐・豚肉の味噌焼き・小松菜ひたし	ひとくちしょうゆせんべい		牛乳
10	土		小魚家族・お茶			食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	りんごタルト		みかんジュース
13	火	交通安全指導	かぼちゃクッキー・牛乳	わかめごはん		鮭の照り焼き・春菊のごま和え・炊き合わせ	ぶくじゃが		豆乳飲料
14	水	親子サークル 身体計測	のりものビスケット・牛乳	食パン		ツナ入りオムレツ・大根サラダ・じゃがいものトマトジュース煮	パレンタインクッキー		牛乳
15	木	アッキー体操(A)	ウエハース・牛乳		食パン	焼きそば・アジのナゲット・テンゲンサイ	カルシウム塩せんべい		牛乳
16	金	アッキー体操(B・C)▼	こめせんべい・牛乳	ごはん		揚げ出し豆腐・ちくわの照り煮・塩きゅうり	野菜せん		牛乳
17	土		お子様せんべい・お茶			食パン・りんごジャム・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
19	月		水族館のなかまたち・牛乳	ごはん		チキン南蛮・そえ野菜・五目みそ汁	アンパンマンソフトせんべい		ココアミルク
20	火		にんじんせんべい・牛乳	食パン		和風ミートボール・もやししょうゆ和え・豆乳スープ	フルーツポンチ		お茶
21	水	親子サークル 新入園児入園説明会	白い風船・牛乳	ドライカレー		ゆかり和え・しらぬい	マリービスケット		牛乳
22	木	西田地方小学校見学(Aクラス)	クラッカー・牛乳	ごはん		鮭の味噌マヨネーズ焼き・コーン和え・高野豆腐含煮	青りんごゼリー		お茶
24	土		ハイハイン・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	プリンタルト		りんごジュース
26	月		パンプキンせんべい・牛乳	ごはん		だし巻き卵・トマト・ブロッコリーひたし・肉じゃが	アスパラガスビスケット		牛乳
27	火	にしでん演奏会(A)	ポーロ・牛乳			五目ラーメン・えびシューマイ・小松菜のごま和え	じゃこせんべい(A) おこめリング(B、C、未満児)		牛乳
28	水	にしでん演奏会(B) 親子サークル	コーンのおほしさま・牛乳	青菜ごはん		えごまコロッケ・きゅうりの酢の物・具だくさんみそ汁	ぱりんこ(B) ミレービスケット(A、C、未満児)		ジョアストロベリー
29	木	にしでん演奏会(C)	バナナクッキー・牛乳	食パン		鶏肉の塩こうじ焼き・水菜サラダ・ポトフ	ほしたべよ(C) たべっこおやさい(A、B、未満児)		牛乳