



冬の冷たい風にも負けず、子どもたちの元気で明るい声が響き渡ります。さて、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、いろいろな機会を作りましょう。

★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。



□ 準備の手伝い

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。



□ 料理の手伝い

玉ねぎの皮をむく、キャベツの葉をちぎるなど、子どもの成長に合わせて少しずつ挑戦することを増やしてみましょう。



□ 後片付けの手伝い

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。



「手伝い」が子どもの成長につながる！

- 頼られることで、やる気や自信につながります。
- 周りのことに気付く力や、相手を思いやり、感謝する気持ちが育ちます。
- 何度も挑戦することで、次はどうすればうまくできるか、考えて行動する自立心が育ちます。

< 献立紹介 >

五目みそ汁 ～4人分～

(材料)

- ・厚揚げ 1/4丁
- ・白菜 1枚
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/4株
- ・ねぎ 3～4センチ
- ・だし汁 600ml
- ・みそ 大さじ1

白菜の葉をちぎったり、しめじをほぐしたり、お手伝いしてみましょう！



「手伝い」を続けるために

- 「助かったよ」「ありがとう」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。



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をまき、新しい年の厄をはらう行事があります。今年の節分は2月2日です。



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月は石川県の『治部煮』を取り入れています。



(作り方)

- ① 厚揚げはサイコロ状に切り、湯通しして、水を切っておく。
- ② 白菜は3cm程のざく切り、にんじんは薄切り、しめじは根元を切って小房に分けておく。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸かし、①と②(ねぎ以外)を加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、一旦火を止め、みそを溶いて入れる。
- ⑤ ④を再度火にかけ、ねぎを加え、再び沸いてきたら火を止める。

2月のランチメニュー

●…以上児のみ

日	曜	保育園 行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	土		野菜家族・お茶		食パン・切れてるかまぼこ・りんごジャム・ゼリー・牛乳	ハッピーターン・グレープジュース
3	月	避難消火訓練 保育体験	やわらかおかき・牛乳	ゆかりごはん	鮭の照焼き・もやししょうゆ和え・みそけんちん汁	きなこ蒸しケーキ・牛乳
4	火	園外保育(立少)(B)	ふんわりコーン・牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き・大根サラダ・豆腐のうま煮	カルシウム塩せんべい・豆乳飲料
5	水	親子サークル	ミルクせんべい・牛乳	食パン	オムレツ・ブロッコリーのごまだれ・ポトフ	おこめリング・牛乳
6	木	アッキー体操(A・C)	バナナ・牛乳	ごはん	豚肉のたつた揚げ・華風和え・高野豆腐合煮	ミレービスケット・牛乳
7	金	アッキー体操(B)	ウエハース・牛乳	ごはん	鶏肉の照焼き・はりはり和え・冬野菜みそ汁	アンパンマンソフトせんべい・牛乳
8	土		小魚家族・お茶		食パン・魚肉ソーセージ・いちごジャム・ゼリー・牛乳	アスパラガスビスケット・みかんジュース
10	月	保育体験	こめせんべい・牛乳	👑食パン	鶏肉のマスタード焼き・ドレッシングサラダ・トマト・豆乳シチュー	野菜コンソメリング・牛乳
12	水	交通安全指導 親子サークル	マンナビスケット・牛乳	わかめごはん	えびシューマイ・水菜のごまだれ・大根のそぼろ煮	たべっこおやさい・牛乳
13	木	校下いきいき会(B)	白い風船・牛乳	ごはん	アジフライ・コーン和え・切干大根のケチャップ炒め	ぼたぼた焼・牛乳
14	金		さくふわせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の塩だれ炒め・ゆかり和え・じゃがいものつや煮	にんじんケーキ・牛乳
15	土		お子様せんべい・お茶		食パン・切れてるかまぼこ・ブルーベリージャム・ゼリー・牛乳	プリンタルト・りんごジュース
17	月		1才からのかつぱ・牛乳	●食パン	スパゲティナポリタン・鮭のマヨネーズ焼き・マリネサラダ	ぷくっとコーン・牛乳
18	火		ビスコ・牛乳	ごはん	魚のカレー揚げ・甘酢和え・治部煮	焼きそば・お茶
19	水	にしでんコンサート(A) 身体計測(~21日) 親子サークル	おやさいスナック(ほうれん草)・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・白菜のおかか和え・ひじき炒め煮	野菜せん・牛乳
20	木	にしでんコンサート(B)	パンプキンせんべい・牛乳	食パン	ツナ入りオムレツ・ゆでキャベツ・ミネストローネ	ムーンライト・牛乳
21	金	にしでんコンサート(C)	星たべよ・牛乳	カレーライス	ブロッコリーサラダ・しらぬい	ぱりんこ・牛乳
22	土		ハイハイン・お茶		食パン・魚肉ソーセージ・みかんジャム・ゼリー・牛乳	たべっこおやさい・グレープジュース
25	火		にんじんせんべい・牛乳	ごはん	鮭の塩焼き・野菜ナムル・麻婆豆腐	源氏パイ・牛乳
26	水	親子サークル	やわらかえびせんべい・牛乳	食パン	タンドリーチキン・コールスローサラダ・野菜スープ	ひとくちしょうゆせんべい・牛乳
27	木		ブルーベリージャムのパン・牛乳	ごはん	えごまコロケ・いそ和え・変わりきんぴら	ハッピーターン・選べるジュース
28	金		えだまめビスケット・牛乳	すきやき風ライス	だし巻卵・小松菜のごま和え・豆腐のすまし汁	麩のラスク・牛乳