



寒い日が続いますが、暦の上では春を迎え、一年の流れを感じる頃となりました。さて、今月の目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。手伝いを通じて、「食べる」と「食べること」以外の食に関する経験を積み重ね、「食を営む力」の基礎が培われていきます。ご家庭でもいろいろな機会を作ってあげましょう。

家庭で実践! 食事の手伝いのポイント

簡単にできることから始めましょう

●食事の準備

テーブルをきれいな布巾で拭く。



料理の盛り付けをする。



食卓までの配膳をする。

●料理の下ごしらえ

キャベツをちぎる。



玉ねぎやじゃがいもの皮を剥く。



●料理の味付け

調味料を計る。



調味料を合わせて混ぜる。

味見する。



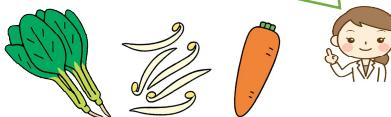
●片付け

食後の食器を運ぶ。



テーブルをきれいな布巾で拭く。

調味料は事前に混ぜ合わせ、まずは8割程度を野菜と合わせて、味見してみましょう。少しづつ味を調整すると、おいしく仕上げられます。



(作り方)

- ① 小松菜は根を落として洗い、2cmに切る。
- ② にんじんは皮を剥き、短冊切りにする。
- ③ もやしは洗って、好みで根をとる。
- ④ 下処理した野菜をゆでて、水にとり、水気を絞る。
- ⑤ 混ぜ合わせた調味料で④を和える。

感謝の言葉をかけましょう



「ありがとう」「助かったよ」など、手伝った子どもへ感謝の言葉をかけましょう。

- ・役に立てたという喜びが子どものやる気や自信に繋がります。
- ・相手を思いやり、感謝する気持ちが育ちます。

少しづつ、挑戦することを増やしてみましょう



- ・繰り返し挑戦することで、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。
- ・経験を通じて、様々な食品に親しむきっかけが生まれます。



<献立紹介> 小松菜ナムル ~4人分~

(材料)

- ・小松菜 3把 (90g)
- ・にんじん 1/5本
- ・もやし 60g

調味料

- ・しょうゆ 小さじ1 1/2
- ・砂糖 小さじ 1/4
- ・白ごま 小さじ 1/2
- ・ごま油 小さじ 1/2

調味料は事前に混ぜ合わせ、まずは8割程度を野菜と合わせて、味見してみましょう。少しづつ味を調整すると、おいしく仕上げられます。

「節分いわし」



今年の節分は、2月3日です。 「立春」の前日である「節分」には、邪気を祓い、福を呼び込んで、新しい季節を迎える風習があります。

鬼（邪気）が、焼いたいわしの匂いを嫌うと言われるため、関西地域では、玄関にいわしの頭を飾ったり、いわしを食べたりします。

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月は滋賀県の『打ち豆汁』を提供します。

2月のランチメニュー

★...未満児、●...以上児

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	行事	保育園	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
2月 2	避難消火訓練	マンナビスケット・牛乳	ごはん	豚肉の塩こうじ焼き・ゆかり和え・小松菜のみそ汁	ふくとコーン	牛乳	
3月 3		さくふわせんべい・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・ブロッコリーのごまだれ・トマト・豆腐スープ	おにのパンツ蒸しパン	牛乳	
4月 4	親子サークル	チョイス・牛乳	食パン	タンドリーチキン・キャベツひたし・ポトフ	恵方巻き作り(A・B) おにぎり(C・未満児)	お茶	
5月 5		マカロニのみたらしあん・牛乳	ごはん	アジフライ・きゅうりの酢の物・きんぴらごぼう	星たべよ	牛乳	
6月 6	保育体験	ソースせんべい・牛乳	カレーライス	春菊のごま和え・しらぬい	ハッピーターン	牛乳	
7月 7		お子様せんべい・お茶		食パン・みかんジャム・切てるかまぼこ・ゼリー・牛乳	ぱりんこ	りんご ジュース	
9月 9	りんごサークル	ふんわりコーン・牛乳	ごはん	照り焼きミートボール・はりはり和え・れんこんのうま煮	ひとくちしようゆ せんべい	牛乳	
10月 10	アッキーボーイ操(A・C) 交通安全指導	にんじんせんべい・牛乳	食パン	オムレツ・即席漬・ミネストローネ	アスパラガスビスケット	牛乳	
12月 12	保育体験	バナナ・牛乳	ごはん	魚のおろしあんかけ・コーン和え・ひじき炒め煮	ぼたぼた焼き	牛乳	
13月 13	新入園説明会	パンプキンせんべい・牛乳	ごはん	えごまコロッケ・チンゲンサイひたし・麻婆豆腐	★ココアケーキ ●バレンタインマリービスケット	牛乳	
14月 14	土	ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・ゼリー・牛乳	おこめリング	グレープ ジュース	
16月 16		いちごジャムのパン・牛乳	ごはん	ちくわの照り煮・ブロッコリー・揚げだし豆腐	選べるおやつ(ぱりんこ・ムーンライト)	牛乳	
17月 17	おとのにじコンサート・座談会(A)	やわらかえびせん・牛乳	ごはん	焼肉・大根サラダ・かぼちゃのうま煮	カルシウムせんべい	牛乳	
18月 18	おとのにじコンサート・座談会(B) 親子サークル 身体測定(～20日)	白い風船・牛乳	食パン	鶏肉のマスタード焼き・コールスローサラダ・コンソメスープ	ミレービスケット	牛乳	
19月 19	おとのにじコンサート・座談会(C)	コーンのおぼしさま・牛乳	ごはん	千草焼き・甘酢和え・打ち豆のみそ汁	麩のラスク	牛乳	
20月 20		のりものビスケット・牛乳	そぼろごはん	鮭のマヨネーズ焼き・もやししょうゆ和え・じゃがいもの吉野煮	野菜コンソメリング	牛乳	
21月 21	土	野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・切てるかまぼこ・ゼリー・牛乳	たべっこおやさい	みかん ジュース	
24月 24	火	ウエハース・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・白菜ひたし・もやしのみそ汁	まがりせんべい	牛乳	
25月 25	親子サークル 園外保育(A)	こめせんべい・牛乳	食パン	豚肉の味噌焼き・小松菜ナムル・切干大根のケチャップ炒め	アンパンマンソフトせんべい	選べるジュース	
26月 26	木	アッキーボーイ操(B)	ふんわり野菜せん・牛乳	わかめごはん	鮭の塩焼き・水菜のごまだれ・高野豆腐含煮	バナナケーキ	牛乳
27月 27		カルシウム塩せんべい・牛乳	ごはん	だし巻卵・キャベツのおかか和え・肉じゃが	野菜せん	牛乳	
28月 28	土	小魚家族・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・ゼリー・牛乳	やわらかおかき	グレープ ジュース	