

寒い日が続きますが、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



★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。



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。

少しずつ、 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。
少しずつ味を調整すると、
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、お好みで根をとる。
- 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。

「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、焼きたいわし
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

🍷 にパン…今月のAクラスの誕生児のみ、に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	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
2	月	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	ぷくっとコーン	牛乳
3	火		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	水	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	木		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	金	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	土		お子様せんべい・お茶		食パン・みかんジャム・切れてるかまぼこ・ゼリー・牛乳	ぱりんこ	りんごジュース
9	月	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	ひとくちしょうゆせんべい	牛乳
10	火	アッキー体操(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	木	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	金	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	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		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	火	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	水	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	木	おとのにじコンサート・座談会(C)	コーンのおほしさま・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	金		のりものビスケット・牛乳	そばろごはん	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	土		野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・ゼリー・牛乳	たべっこおやさい	みかんジュース
24	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	水	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	木	アッキー体操(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	金		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	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