2がつのこんだてひょう

令和2年　平田保育所

今月の目標

楽しく食べよう

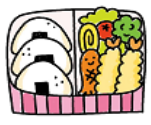
例年に比べ、今年は暖かい日が続いていますが、インフルエンザなどの感染症も流行していますので、体調管理に気をつけ、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

子どもたちと一緒に食事をすると、「これ〇〇でしょう。」「どうやって作ったの？」「この料理好きだよ！」など話をしながら食べています。また、ちょっと苦手だなと感じているものでも食べてみようとする姿に成長を感じます。今月の目標は、『楽しく食べよう』です。献立には、ぞう組さんのリクエストメニューが入っています。（★印）子どもたちと一緒に楽しい食事の時間を過ごしていきたいと思います。

～ お知らせ ～

『 命を大切にいただく食育活動 』

13日（木）は、「料亭・以久満」の生間さんに来ていただき、食育活動の一環として、子どもたちの目の前で魚をさばいて刺身にしてもらいます。さばいた魚は、給食でいただきます。

月		水	木	金
3　節分会	4	5	6	7
ふかし芋 パスチャライズ牛乳	煮昆布 牛乳	ココアクッキー お茶	チーズ お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳
黒米ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 白菜の昆布和え ★しじみのみそ汁	★五目ラーメン れんこんと 鶏そぼろの甘辛煮 小松菜のおかか和え りんご	ごはん 揚げレバーのケチャップ和え おからサラダ キャベツの煮物 豆腐と卵のすまし汁	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし 五目汁 ぽんかん	ごはん ポークビーンズ レンコンステーキ キャベツと春菊の和え物 わかめスープ
りんかけ大豆 パスチャライズ牛乳	さばのそぼろおにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり お茶	わかめおにぎり 牛乳	かぼちゃおやき 牛乳
10	11　建国記念日	12	13　命を大切にいただく食育活動	14
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳		きな粉かぼちゃ お茶	煮豆 牛乳	さつま芋のオレンジ煮 牛乳
ごはん 高野豆腐の唐揚げ 切干大根の甘酢和え 小松菜のじゃこ炒め 鶏ごぼう汁		ごはん ★魚のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 こんにゃくの炒め煮 麩のみそ汁	ごはん 牛肉とブロッコリーのオイマヨ炒め りっちゃんサラダ あら汁・刺身 いよかん	ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 神在ねぎのみそがらめ そうめん汁
黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳		牛しぐれおにぎり 牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	★お楽しみクッキー 牛乳
17	18	19　誕生会	20　弁当の日	21
りんご・パスチャライズ牛乳	人参プリッツ・牛乳	かりかりいりこ・牛乳	豆乳スープ・お茶	きな粉マカロニ・牛乳
ごはん ★豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 里芋の煮物 白菜のみそ汁	ごはん はたはたの丸干し ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え 南瓜のみそ汁	★ドライカレー カラフルサラダ ベークドポテト フルーツヨーグルト		ごはん ぎょうざ ばんさんすう あさりのみそ汁 はるみオレンジ
のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	★じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	チーズケーキ お茶	どら焼き 牛乳	大学芋 牛乳
24　振替休日	25	26	27	28
	野菜クラッカー・お茶	粉ふき芋・お茶	みたらし団子・お茶	ぱりぱりせんべい・牛乳
	麦入りごはん カレイのから揚げ 大根の煮物 厚揚げのみそ汁 りんご	ごはん 白菜のミルフィーユ蒸し ボイル野菜（みそマヨ添え） ★納豆和え 里芋のみそ汁	三色どんぶり マカロニサラダ 煮豆（金時豆） きのこ汁 はるみオレンジ	ごはん 魚の塩こうじ焼き はりはりなます ごぼうと人参のみそじゃが和え なめこ汁
	さつま芋蒸しパン パスチャライズ牛乳	カルシウムたっぷりかりんとう お茶	小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	★ポン・デ・抹茶 牛乳

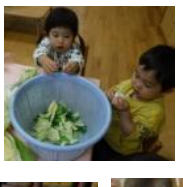
青字は新作メニューです。

1月の食育活動
お手伝いをしたよ！（りす1・2グループ）

子どもたちは、給食やおやつに使う食材の準備のお手伝いをしています。子どもの指先の発達を考慮し、野菜の皮をむく、野菜をちぎる、ほぐすなどそれぞれの年齢に合ったお手伝いの内容を決めています。先月は、りす１グループに白菜ちぎり、りす２グループにこんにゃくちぎりをしてもらいました。その時の様子をご紹介します♪

りす1グループ

おおきなはっぱだな。



りす2グループ

つるつるしてる。

節　分

立春の前日は節分です。「季節の節を分ける」という意味の節分の日には、豆まきをして邪気をはらい清めます。そして、季節の変わり目は、天候が不安定なために病気にかかりやすいことから、その悪い鬼（病気）を追い払い、１年の健康を願います。

毎年、保育所では子どもたちが元気よく豆まきをします。また、３日は節分献立で、鬼の苦手ないわしを使った蒲焼きを作ります。そして、午後のおやつは平田の郷土料理でもある「りんかけ大豆」をみんなで食べたいと思います。