



# 2がつのこんだてひょう



令和3年 平田保育所

※青字は新メニューです。

今月の目標

何でも  
おいしく食べよう



まだまだ寒い日が続いていますね。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。

今月の目標は「何でもおいしく食べよう」です。子どもたちと一緒に食事をすると、「おいしいね!」「どうやって作ったの?」「これ〇〇でしょう」など、話をしながら食べています。食べ物に興味を持つ姿や、苦手なものでも食べてみようとする姿に成長を感じます。食べ物のおいしさや、残さず食べることができたときの達成感を一緒に味わい、楽しい雰囲気ですぐに食事ができるようにしたいと思います。また、食材を生かした調理方法や味付け、目で見て楽しくなる盛り付けにも工夫をします。

今月は、ぞう組さんのリクエストメニューが入っています。(★印)

～おしらせ～

『命を大切にいただく食育活動』

9日(火)は、「料理・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っていただきます。さばいた魚は、刺身とあら汁にさせていただきます。



月	火	水	木	金
1 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん ★揚げレバーの ごまソースがらめ はりはりなます キャベツの煮物 わかめのみそ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳	2 <b>節分会</b> チーズ お茶 ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 白菜の磯香和え 大根のみそ汁 おにまんじゅう 牛乳	3 人参プリッツ 牛乳 ごはん 鶏肉のオニオン焼き れんこんの甘辛煮 小松菜のじゃこ炒め 豆腐のすまし汁 いよかん りんかけ大豆 牛乳	4 もちもちおから 牛乳 五目ラーメン ごぼうサラダ キャベツと春菊の和え物 りんご あさりしぐれおにぎり 牛乳	5 きな粉豆 お茶 ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のおひたし さつま芋の甘煮 五目汁 ぼんかん 昆布ごはん 牛乳
8 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のごま和え 鶏ごぼう汁 いよかん かぼちゃおやき パスチャライズ牛乳	9 <b>命を大切にいただく食育活動</b> 煮豆 お茶 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 あら汁・刺身 わかめおにぎり 牛乳	10 <b>弁当の日</b> 豆乳スープ お茶 高野豆腐のクリームコロッケ お茶	11 <b>建国記念日</b> ふかし芋 牛乳 ごはん ★鮭のコーンマヨ焼き こんにゃくの煮物 キャベツときゅうりの 浅漬け そうめん汁 炒り玄米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳	12
15 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 魚のさくさく揚げ おからサラダ きのこのしょうゆ焼き かぼちゃのみそ汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん パスチャライズ牛乳	16 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ★ぎょうざ ばんさんすう 焼きブロッコリー チンゲン菜のスープ お好み焼き 牛乳	17 粉ふき芋 牛乳 ごはん 白菜の重ね蒸し 焼きれんこん 納豆和え なめこ汁 チキンライス 牛乳	18 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え あさりのみそ汁 はるみオレンジ ツナしょうがおにぎり 牛乳	19 <b>誕生会</b> かりかりいりこ 牛乳 ★カレーライス エビフライ カラフルサラダ いちご ガトーショコラ お茶
22 りんご 牛乳 ごはん 回鍋肉 大根の煮物 ブロッコリーのツナ和え 麩のすまし汁 ぜんざい お茶	23 <b>天皇誕生日</b> きな粉かぼちゃ パスチャライズ牛乳 ごはん 魚の煮付け マカロニサラダ 里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 ★カルシウムたっぷりかりんとう パスチャライズ牛乳	24 みたらし団子 お茶 スタミナ納豆丼 ★煮豆 ひじきのマリネ きのこ汁 はるみオレンジ じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	25 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 麦入りごはん かれいのから揚げ 切り干し大根の甘酢和え 小松菜のコーン和え じゃが芋のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	26

**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払い清めます。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よ。

2日は節分献立で、給食には鬼が苦手とするいわしを使ったかば焼きを、午後のおやつには「おにまんじゅう」を作ります。「おにまんじゅう」とは、角切りにしたさつま芋が入っていて、鬼の角や金棒を想像させることから、この名前が付いたと言われています。節分にちなんだ料理を食べて、体の中から邪気を追い払いましょう!



## 食育かるたであそんだよ!

1月にぞう組さんと一緒に「食育かるた」をして遊びました。かるたが始まると、子どもたちは耳を澄まして読み手の声を聞き、「はい!」と元気よく体ごと飛び込むようにしてかるたを取っていました。真剣な顔つきで調理担当者も負けじと一緒に楽しんでました。子どもたちからは、「あさはりも赤の食べ物の仲間なんだね」「玄米はいつも食べているお米の色と違ったよね」などの声が聞かれました。

かるた取りの後には、子どもたちと手札を赤・黄・緑の食べ物に仕分けしたり、それぞれの食べ物の持つ働きや、どの色の食材もバランスよく食べることが大切だねと話したりしました。これからも、子どもたちに食べ物について伝えていきたいと思ひます。

