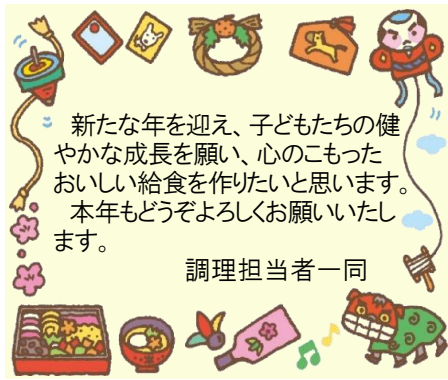


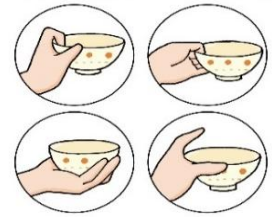
# 1がつのこんだてひょう

令和8年 平田保育所



## <今月の食育目標> 食器を大切にしよう

4月から『食事のあいさつ』『食べる時の姿勢』などの食事のマナーについて繰り返し伝え、習慣となるように取り組んでいます。今月の食育目標は『食器を大切にしよう』です。食事や会話に夢中になると、食器の持ち方や姿勢が崩れてしまい、食器を置くときに大きな音がしてしまったり、手から落ちて割れてしまったりすることがあります。壊れてしまった茶碗や皿は元に戻らないことを伝え、大切に使うことができるように声をかけていきます。また、食器の正しい持ち方についても年齢に合わせてポスターを使って伝えます。



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れてたりする持ちは、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

月	火	水	木	金
5 (午前のおやつ0・1・2歳児) チーズ お茶	6 正月献立 かりかりいりこ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	8 大豆とごまのせんべい お茶	9 カレークラッカー お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁 梅かつおおにぎり 牛乳	桜えびごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます/黒豆 花麩のすまし汁 黒米おにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉の磯焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 しじみのすまし汁/みかん 七草がゆ 牛乳	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ キャベツのマリネ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁 刻み昆布おにぎり 牛乳	ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで/りんご 黒糖蒸しパン 牛乳
12 成人の日	13 ぱりぱりせんべい お茶	14 麩の青のりスナック お茶	15 豆乳スープ お茶	16 誕生会 煮昆布 お茶
	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆和え 切干大根の中華和え どさんこ汁 しそおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁/みかん 五平餅 牛乳	ごはん 魚のカレームニエル 小松菜の中華和え ポイルブロッコリー けんちん汁 のりおにぎり 牛乳	ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ/ぼんかん おからショコラ 牛乳
※青字は新作メニューです	19 きな粉マカロニ お茶	20 麩のココアラスク お茶	21 弁当の日 煮豆 お茶	22 粉ふき芋 お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	ごはん 魚の衣焼き 大根サラダ キャベツの和え物 油揚げのみそ汁/りんご 茶飯おにぎり 牛乳	 さつま芋大福 牛乳	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ/ぼんかん じゃこおにぎり 牛乳	ごはん 魚のフライ キャベツのおかか和え ふろふき大根 厚揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
26 麩の黒糖がらめ お茶	27 いちごヨーグルト お茶	28 きな粉南瓜 お茶	29 ふかし芋 お茶	30 ごまブリッツ お茶
雑穀ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの煮物 ほうれん草のごま和え なめこ汁 黒豆おにぎり 牛乳	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	ごはん おでん 揚げごぼう ほうれん草の磯香和え 煮豆 豚しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぼんかん 米粉のチーズクッキー 牛乳

## 七草がゆを食べよう

春の七草とはせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)のことです。1月7日に七草がゆを食べ、その年の無病息災を祈るいわれがあります。保育所でも七草がゆを食べて今年の健康を祈りたいと思います。



## りんごの皮むきをしました

12月にうさぎ組の子どもたちの目の前でりんごの皮むきをしました。子どもたちに応援してもらいながら、途中で切れないようにと慎重にむきました。皮をむいたら中が白いことや、種があることに気づき、教えてくれました。1本につながった皮を見て「へびみたい」とつぶやく子もいましたよ。その日の給食では、りんごを楽しみに苦手な食べ物も食べてみようとする姿が見られましたよ。



## みんな大喜び！クリスマス献立

12月20日はクリスマス献立でした。子どもたちに喜んでもらえるように腕を振るいました。楽しい雰囲気の中、どのクラスもお腹いっぱい食べていましたよ。「おいしい♡作ってくれてありがとう！」ととても喜んでくれました。

おやつは、大きなツリーといろいろな型抜きクッキーを作りました。調理担当者がサンタとトナカイになり、子どもたちへプレゼントしました。クッキーを見て「わあー!!」と目をキラキラさせていましたよ。子どもたちの言葉や、嬉しそうな顔を見て、私たち調理担当者もとても幸せな気持ちになりました。

