



2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》

なんでも
おいしく食べよう



まだまだ寒い日が続きますね。感染症に気をつけ、しっかり食べて元気に冬を過ごしましょう。

給食の時間には、子どもたちが「これおいしいよ!」「どうやって作ったの?」などの話をしてくれます。食材に興味をもつ姿や苦手なものも食べてみようとする姿に成長を感じます。好きな食べ物だけでなく、色々な食べ物を食べると、健康な体づくりにつながるということを伝えていきます。

2月8日は、針供養の日です。
豆腐やこんにやくに針を刺し、針に感謝して針仕事の上達や無事を祈ります。
島根県ではおやきを食べる風習があり、保育所では6日に「かぼちゃおやき」を食べます。

※青字は、新作メニューです。

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0・1・2歳児) 麩の青のリスナック お茶	3 節分献立 カレークラッカー お茶	4 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	5 命を大切にいただく 食育活動 チーズ お茶	6 いちごヨーグルト お茶
ごはん 松風焼き マカロニサラダ ★白菜と春菊のおかか和え きのこ汁	ごはん/ぼんかん いわしのかば焼き ★納豆和え 大根の煮物 ★そうめん汁	ごはん 焼肉 野菜炒め 焼き南瓜 しじみ汁	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し あら汁/刺身 みかん	ごはん ぎせい豆腐 キャベツの和え物 ★揚げごぼう ★なめこ汁
カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	おにまんじゅう 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	のりおにぎり 牛乳	かぼちゃおやき 牛乳
9 黒糖ビスケット お茶	10 煮豆 お茶	11 建国記念の日 19日は、そう・ぱんだ・こあら組は、ガバオライス風とドライカレーのセレクトメニューです。 うさぎ・りす・ひよこ組は、ガバオライス風を食べます。	12 野菜クラッカー お茶	13 豆乳スープ お茶
ごはん ★揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜のコーンと和え ふかし芋 切干大根のみそ汁	★ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト		ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 春雨の酢の物 ★煮昆布 ほうれん草のみそ汁 ★ぜんざい 牛乳	ごはん ★春巻き カリフラワーの甘酢和え 小松菜のおかか和え 厚揚げのみそ汁 ビザ風ライス 牛乳
炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳			
16 麩のココアラスク お茶	17 きな粉マカロニ お茶	18 もちもちおから お茶	19 誕生会 煮昆布 お茶	20 きな粉と人参のビスケット お茶
ごはん ★豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 大豆の煮物 キャベツのみそ汁 ツナしょうがおにぎり 牛乳	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ★おからサラダ ほうれん草の磯香和え 豚汁 五平餅 牛乳	ごはん 魚のごまみそ焼き キャベツの煮物 ★ピクルス えのきのすまし汁/りんご じゃこおにぎり 牛乳	ガバオライス風 ドライカレー フレンチサラダ ベイクドポテト ぼんかん しっとりパウンドケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き バンバンジーサラダ 煮豆 豆腐のみそ汁 刻み昆布おにぎり 牛乳
23 天皇誕生日 ★は、ぞう組さんのリクエストメニューです。 楽しみにしていてくださいね♪	24 ごまプリッツ お茶	25 弁当の日 高野豆腐のフレンチトースト風 お茶	26 粉ふき芋 お茶	27 麩の黒糖がらめ お茶
	ごはん ★鶏肉のから揚げ 小松菜と切干大根のごま酢和え きのこのしょうゆ焼き わかめのみそ汁 梅かつおおにぎり 牛乳		ごはん ★マカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ ★ココアゼリー お茶	ごはん ★鮭の塩こうじ焼き ★れんこんの梅マヨ和え 里芋の煮物 豆乳入りみそ汁/いよかん 小松菜と豚肉のまぜごはん 牛乳

1月の食育活動

茶碗の持ち方の話をきいたよ!

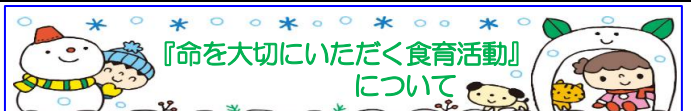


食事中に、食べることや話をするに夢中になり、姿勢や持ち方などが崩れてしまう姿を見かけることがあります。そこで、ぞう・ぱんだ・こあら組の子どもたちに、食器を正しく持つことができると、手から食器が落ちにくくなり、ごはんが食べやすくなることをポスターを使って伝えました。また、食器をうまく持つためには、正しい姿勢が大切であるということも改めて伝えました。

今後もお部屋に行き、正しい持ち方や姿勢が身につくように、その都度声をかけるようにしていきます。



こあら組さんに、ポスターを見せて、「茶碗の正しい持ち方はどれかな?」と聞くと、「う」が正しいよ!とすぐに答えてくれました。



『命を大切にいただく食育活動』について

5日は「命を大切にいただく食育活動」を行います。
「料理・以久満」の生間さんに、子どもたちの目の前で魚をさばっていただきます。大きな魚をさばく様子を見学すると同時に、命の大切さも伝えます。
さばいた魚は、刺身とあら汁にさせていただきます。
ひよこ・りす組は刺身は食べません。あら汁は豆腐のみそ汁に変更します。

節分

立春の前日は節分です。「季節の節を分ける」という意味の節目の日には、豆まきをして邪気をはらいます。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りやすいことから、悪い鬼(病気)を追い払い、1年の健康を願います。

