



2がつのこんだてひょう



* 青字は、新メニューです。

令和4年 平田保育所

1月6日は正月献立でした。子どもたちに、おせち料理の名前のクイズや意味などについてのお話しをしました。

黒豆は、まめに元気に過ごせますようにという意味があるよ！



	火	水	木	金
1	人参プリッツ 牛乳	きな粉豆 お茶	3 節分会 もっちもちおから お茶	4 かりかりいりこ 牛乳
	ごはん 厚焼き卵 里芋のじゃこ和え 白菜の磯香和え あさりのみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん ★きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ 鶏そぼろおにぎり 牛乳	ごはん 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜と切干し大根の和え物 麩のみそ汁/ぽんかん 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ポテトサラダ 焼きブロッコリー ★そうめん汁/りんご 茶飯おにぎり 牛乳
7	8 弁当の日	9	10	11 建国記念日
麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	煮豆 牛乳	粉ふき芋 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳	
ごはん キッズマーボー もやしのごま酢和え きのこのしょうゆ焼き かき玉汁 ★さつま芋ごはん パスタライズ牛乳		ごはん ★鶏肉のから揚げ あらめの炒め煮 白菜と春菊のおかか和え 豆腐のみそ汁 黒豆おにぎり 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し さつま芋の甘煮 五目汁/りんご 焼きビーフン 牛乳	
14	15	16	17	18
いちごヨーグルト お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	蒸しかぼちゃ 牛乳	野菜クラッカー お茶	大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ブロッコリーのツナ和え こんにゃくの煮物 里芋のみそ汁/いよかん のりおにぎり/かりかりいりこ パスタライズ牛乳	ごはん 魚の煮付け 納豆和え ★さつま芋の天ぷら キャベツのみそ汁 レタスチャーハン 牛乳	牛丼 マカロニサラダ 大根のゆかり和え きのこ汁	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の和え物 煮豆 豚汁/みかん 梅かつおおにぎり 牛乳	★ドライカレー ごぼうサラダ ベイクドポテト りんご お焼きごはん 牛乳
21	22	23 天皇誕生日	24	25 誕生会
チーズ お茶	麩の黒糖がらめ 牛乳		きな粉マカロニ お茶	煮昆布 牛乳
ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ふかし芋 和風サラダ なめこ汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん ぎょうざ ばんさんすう ポイルブロッコリー わかめスープ 五平餅 牛乳		ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 大根の煮物 ひじきのマリネ 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	★肉みそスパゲティー ★チキンライス ★えびフライ カラフルサラダ 野菜スープ/りんご 米粉のココアパウンドケーキ 牛乳
28	<p>〈今月の食育目標〉 何でもおいしく食べよう</p> <p>〈今月の食育目標〉 何でもおいしく食べよう</p> <p>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。給食の時間には、子どもたちが「おいしいね!」「どうやって作ったの?」「これ〇〇でしょう」などの話をしてくれます。食材に興味を持つ姿や苦手なものも食べようとする姿に成長を感じます。調理方法や味付け、盛り付けにも工夫をし、食事の楽しさや残さず食べることができた時の達成感を味わえるようにしたいと思います。今年度も残り2か月となりました。献立には、そう組さんのリクエストメニュー(★印)が入っています。楽しみにしてくださいね。</p>		<p>〈節分〉</p> <p>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。3日は節分献立です。給食には鬼が苦手とするいわしを使ったかば焼きを作ります。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!</p>	

〈1月の食育活動〉おてつだいたよ!!

給食に使う野菜の下ごしらえをしました。子どもたちが一生懸命手伝ってくれましたよ。次の日、お手伝いした食材が給食に出てくると、「昨日、お手伝いをしたね!」とうれしそうに食べたり、食材の名前を言ったりしていました。

お手伝いをしてくれてありがとう♪

(ばんだ1組 パプリカの種取り)

(りす2グループ キャベツちぎり)



お手伝いで心が動く体験をしてみよう♪

お手伝いは、楽しさや「できた」という達成感を感じたり、「任せてもらえた」という自信を持ったりでき、子どもにとって心が動く大切な体験です。

子どもの「やってみたい」気持ちを尊重するためにも、大人はそっと見守る必要があります。そして、お手伝いをしたら「ありがとう」「じょうずだね」とほめたり、感謝の言葉をかけたりすることで、子ども自身が「だれかの役に立つうれしさ」を実感でき、満足感を味わうとともに自己肯定感を高めることにもつながります。何より、「食」に関するお手伝いは、できた食事を「おいしいね」「また作ろうね」と家族で分け合って食べることができ、安心感を確認する機会にもなっています。ぜひ、ご家庭でも「食」に関するお手伝いを通して、親子で過ごす時間をふやしてみたいはいかがでしょうか?

こんなことができるよ!

- ★野菜をちぎる・皮をむく・種を取る(2歳頃～)
- ★ハンバーグの種を混ぜる・おにぎりを握る(3歳頃～)
- ★野菜を包丁で切る(4歳頃～)
- ★米をとぐ・ホットケーキの生地をホットプレートに垂らして、ひっくり返す(5歳頃～)

