



2がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所



〈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。

「今日の給食はなあに？」「これ〇〇でしょう」と子どもたちの方から声をかけてくれ、食事の時間を楽しみにし、食材に興味を持っているのだなと感じています。また、苦手なものも少しは食べようとする姿に成長を感じているところです。

これからも、『食』への興味を大切に、残さず食べた達成感を味わえるようにしながら、楽しい雰囲気の中で食事ができるように関わっていきたいと思います。

| 水 | | 木 | | 金 | |
|---|---|---|--|--|--|
| 1 (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・お茶 | 2 きな粉豆 牛乳 | 3 筋分会 もちもちおから お茶 | 4 ごはん/厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 里芋のじゃこ和え キャベツの和え物 りんご | 5 茶飯おにぎり 牛乳 | 6 ごはん/麩のみそ汁 魚のかば焼き 茶碗蒸し 小松菜の和え物 ぽんかん |
| 7 梅かつおおにぎり 牛乳 | 8 煮豆 お茶 | 9 命を大切にいただく 食育活動 のりごまクッキー お茶 | 10 ごはん/あら汁 鶏肉のカレー塩こうじ焼き ひじきの煮物 白菜と春菊のおかか和え 刺身/みかん | 11 きな粉マカロニ 牛乳 | 12 ごはん ★春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 |
| 13 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 | 14 粉ふき芋 牛乳 | 15 弁当の日 煮豆 お茶 | 16 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳 | 17 牛しぐれおにぎり 牛乳 | 18 ★エビフライ カラフルサラダ 野菜スープ はるみオレンジ |
| 6 煮昆布 パスチャライズ牛乳 | 7 ごはん/五目汁 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 焼き南瓜 りんご | 8 南瓜おやき 牛乳 | 9 いちごヨーグルト お茶 | 10 大豆とごまのせんべい 牛乳 | 11 炊きこみご飯 ミートソーススパゲティ ★エビフライ カラフルサラダ 野菜スープ はるみオレンジ |
| 13 ごはん ★鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨ和え こんにゃくの煮物 ★そうめん汁 | 14 刻み昆布おにぎり パスチャライズ牛乳 | 15 蒸し南瓜 牛乳 | 16 ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 彩り和え わかめのみそ汁 | 17 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳 | 18 ★エビフライ カラフルサラダ 野菜スープ はるみオレンジ |
| 20 チーズ お茶 | 21 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 | 22 親子丼 ごぼうサラダ 焼きブロッコリー きのこ汁 ぽんかん | 23 鶏そぼろおにぎり 牛乳 | 24 野菜クラッカー お茶 | 25 ★ハヤシライス グリーンサラダ 焼きれんこん フルーツヨーグルト |
| 27 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 | 28 ぱりぱりせんべい 牛乳 | 29 親子丼 ごぼうサラダ 焼きブロッコリー きのこ汁 ぽんかん | 30 りんご 牛乳 | 31 お焼きごはん お茶 | 32 お焼きごはん お茶 |
| 33 ごはん ★鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのごまマヨ和え こんにゃくの煮物 ★そうめん汁 | 34 ごはん/切干大根のみそ汁 豆腐ナゲット キャベツの煮物 ピクルス ぶんたん | 35 五平餅 牛乳 | 36 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 | 37 ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 彩り和え わかめのみそ汁 | 38 ごはん 魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 |
| 40 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳 | 41 きな粉団子 牛乳 | 42 しそおにぎり 牛乳 | 43 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 | 44 ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 彩り和え わかめのみそ汁 | 45 ごはん 魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 |
| 47 ごはん 高野豆腐のから揚げ マカロニサラダ 春雨の酢の物 しじみ汁 | 48 豆乳スープ お茶 | 49 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 | 50 しそおにぎり 牛乳 | 51 ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 彩り和え わかめのみそ汁 | 52 ごはん 魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 |
| 53 小松菜と豚肉のおにぎり パスチャライズ牛乳 | 54 ツナしょうがおにぎり 牛乳 | 55 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきのマリネ 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 | 56 しそおにぎり 牛乳 | 57 ごはん 魚のねぎソース 大豆の煮物 彩り和え わかめのみそ汁 | 58 ごはん 魚の煮付け 小松菜と切干大根の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 |

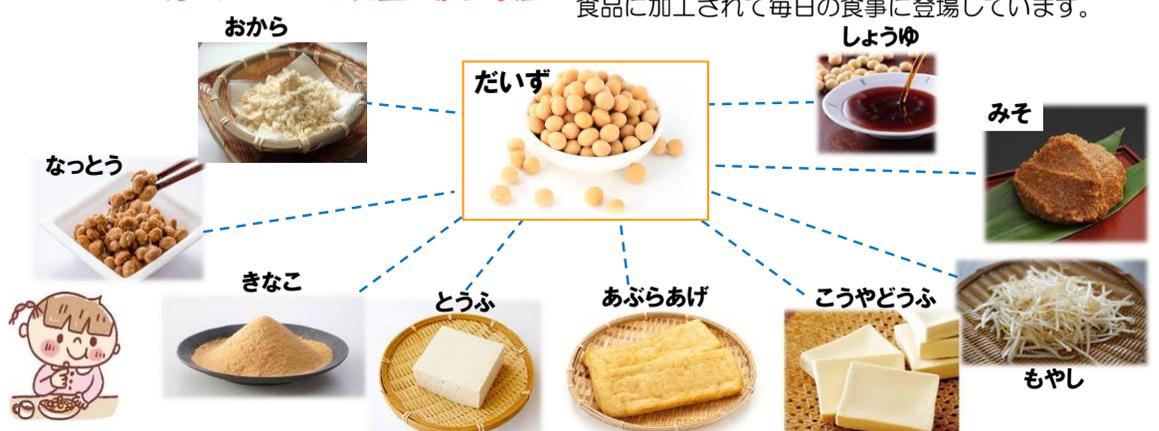
2月3日は節分です

立春の前日が節分です。「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(病氣)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よく豆まきをしますよ。

豆まきに使われる大豆は、「畑の肉」と呼ばれるように、たんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、大豆イソフラボンなどの大豆特有の体に良い成分を含んでいます。大豆製品や手軽に使える水煮の大豆をサラダやスープにプラスするなど、大豆の栄養を食事に取り入れてみませんか。

〈身の回りにある大豆の加工食品〉

大豆は日本で最も利用されている豆です。様々な食品に加工されて毎日の食事に登場しています。



『命を大切にいただく食育活動』について

9日(木)は「命を大切にいただく食育活動」を行います。

「料理・以久満」の生間太一さんに、子どもたちの目の前で魚をさばっていただきます。給食では切り身を使用しますので、実際に切り分けられる様子を初めて見る子どもたちも多いのではと思っています。さばいた魚は、刺身とあら汁にさせていただきます。

