



まだまだ冷たい風が吹くなか、寒さに負けず元気に登所してくる子どもたちの明るい声が響き渡ります。



さて、今月の給食目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをするすることで、役に立てたという喜びや、最後までやり遂げた達成感を味わい、心身ともに大きく成長します。子どもが進んで手伝いができるように、色々な機会を作ってあげましょう。

レッツトライ！ 食事のお手伝い！！

★今月の目標★
食事の手伝いを
しましょう

* 料理編 *

まずは、食材に触れてみることから始めてみましょう。「レタスをちぎる」「たまねぎの皮をむく」「調味料を混ぜる」など、子どもの成長に合わせて、いろいろな手伝いに挑戦させてみましょう。



* 準備編 *

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。子どもが自分で絞れるように、薄手の布巾を用意すると使いやすいです。また、食卓までの配膳も手伝ってもらいましょう。小さなお盆があると運びやすいです。



* 後片付け編 *

「ごちそうさま」をした後は、食べ終わった食器を運んでもらいましょう。お皿は、1枚ずつ両手で持つようにすると、小さい子どもでも運びやすいです。また、食器を洗った後は、割れにくい食器から拭いてもらいましょう。



「手伝い」が子どもの成長につながる！



- 👑 食事が楽しい、おいしいと感じる心を育てます。
- 👑 やる気や自信につながります。
- 👑 周りのことに気付く力や、相手を思いやる気持ちが育まれます。



手伝いを続けるために…

- 上手にできたときは、「ありがとう」「助かったよ」など、手伝いが楽しくなるように感謝の言葉をかけましょう。
- 多少時間がかかっても、優しく見守り、寄り添いながら、子どものやる気を育てましょう。



<献立紹介>

ミルクスイートポテト ～4人分～

(材料)

- | | |
|----------------|----------|
| ・さつまいも | 240g |
| ・塩 | 少々 |
| ・生クリーム | 大さじ4 |
| ・グラニュー糖(砂糖でも可) | 大さじ1と1/2 |

- ①さつまいもは、食べやすい大きさに切り、塩ゆです。
- ②鍋に生クリームとグラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、火にかける。
- ③②のグラニュー糖が溶けたら、①にかける。

★手伝いポイント★



- おうちの方が手を添えて、生クリームとグラニュー糖を一緒に混ぜ合わせてみましょう！
- 粗熱がとれたクリームをさつまいもにかけてみましょう！



節分の豆まき



昔の日本では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って豆まきを行い、新しい年の厄をはらう行事があります。保育所では、おやつに「きなこ豆」を提供し、子どもたちが健康で幸せな1年を過ごせるよう祈ります。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『富山のおいしい食べ物』です。

2月は『富山おでん』を取り入れています。



2月のランチメニュー

◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	水	ビスコ(ミルク) 牛乳	三色ごはん 蒸しかまぼこ スティックきゅうり なめこのみそ汁	きなこ豆 牛乳	きなこ豆 牛乳
2	木	まあるいクラッカー 牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き チンゲンサイひたし ふろふき大根の甘みそがけ	マスカットゼリー お茶	マスカットゼリー 味付小魚 お茶
3	金	ムーンライト 牛乳	ごはん 鰯の煮つけ 即席漬 トマト きんぴらごぼう	カルシウム塩せんべい 豆乳飲料	カルシウム塩せんべい 豆乳飲料
4	土	野菜家族 牛乳	クロワッサン 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせんべい オレンジジュース	サラダせんべい オレンジジュース
6	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん 厚焼卵 白菜ひたし トマト いも煮	ミニたい焼き 牛乳	ミニたい焼き 牛乳
7	火	ソースせんべい 牛乳	焼きそば わかさぎフリッター 小松菜のきのご和え	ミルクスイートポテト 牛乳	ミルクスイートポテト 牛乳
8	水	エリーゼ(ミルク) 牛乳	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 春菊のごま和え かぼちゃのうま煮	のりものビスケット 牛乳	のりものビスケット 牛乳
9	木	ポーロ 牛乳	食パン ムニエル ドレッシングサラダ 野菜スープ	パンブキンせんべい ココアミルク	こぶ柿 ココアミルク
10	金	さくふわせんべい 牛乳	ごはん ヒレカツ きゅうりの酢の物 ひじき炒め煮	牛乳たっぷりババロア お茶	牛乳たっぷりババロア お茶
13	月	クリケット 牛乳	ごはん 豆腐のうま煮 えごまコロッケ ブロッコリーひたし しらぬい	やわらかおかき 牛乳	やわらかおかき 牛乳
14	火	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き はりはり和え じゃがいもの吉野煮	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
15	水	じゃこせんべい 牛乳	ドライカレー ゆかり和え ミニパイン缶	焼菓子 牛乳	焼菓子 牛乳
16	木	クラッカー 牛乳	ごはん 魚のほうれんそうあんかけ 粉ふきいも 麴のみそ汁	まめ蒸しパン 牛乳	まめ蒸しパン 牛乳
17	金	チョイス 牛乳	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ゆでキャベツ ◇とやまおでん	アンパンマンソフトせんべい ジョア ストロベリー	アンパンマンソフトせんべい ジョア ストロベリー
18	土	ハイハイン 牛乳	クロワッサン 型抜きチーズ 牛乳	星たべよ グレープジュース	星たべよ グレープジュース
20	月	鮎ぼうろ 牛乳	みそラーメン えびシューマイ コーン和え	みかんタルト ココアミルク	みかんタルト ココアミルク
21	火	ウエハース 牛乳	食パン オムレツ そえ野菜 かぼちゃのベーコン煮	五平餅 牛乳	五平餅 牛乳
22	水	古代米せんべい 牛乳	青菜ごはん 鶏肉の塩だれ炒め ブロッコリー 豆腐のすまし汁	カリボテ 野菜生活	カリボテ 野菜生活
24	金	かぼちゃポーロ 牛乳	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のごま和え 炊き合わせ	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳	ひとくちしょうゆせんべい 牛乳
25	土	たべっ子おやさい 牛乳	クロワッサン チーズかまぼこ 牛乳	雪の宿 りんごジュース	雪の宿 りんごジュース
27	月	にんじんせんべい 牛乳	ごはん 魚の天ぷら 甘酢和え 白ねぎの卵とじ	ブリッツ 牛乳	ブリッツ 牛乳
28	火	白い風船(ミルク) 牛乳	ごはん 焼肉 白菜漬 高野豆腐含煮 チェリー缶	ミレービスケット 充実野菜	ミレービスケット 充実野菜