

給食だより

2月号

令和6年2月1日
みずはしこども園



真冬の寒さにも負けず、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。

今月の目標は、「食事の手伝いをしましょう」です。子どもは、手伝いをする中で、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、いろいろな機会を作ってあげましょう。

食事のお手伝いをやってみよう

★今月の目標★
食事の手伝いを
しましょう

簡単にできることから始めてみましょう!

□ 買い物のお手伝い

いろいろな食材を見たり、選んだりして、食べ物に興味を持つ機会を作りましょう。



□ 料理のお手伝い

レタスをちぎる、玉ねぎの皮をむくなど、子どもの成長に合わせて色々なことに挑戦させてみましょう。



□ 準備のお手伝い

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。また、食卓までの配膳を手伝ってもらいましょう。



□ 後片付けのお手伝い

食後の食器を運んだり、洗ったりしてもらいましょう。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。



「お手伝い」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が育ちます。
- 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ちます。
- 食事を作ってくれる人への感謝の気持ちが育ちます。



手伝いを続けるために…

- 「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。
- 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>

ちゃんこ鍋 ~4人分~

(材料)

・鶏ひき肉	200g	・焼き豆腐	1/2丁
・酒	適量	・ねぎ	1/2本
④・しょうゆ	適量	・えのきたけ	1/2束
・でんぷん	適量	・しょうゆ	大さじ2
・だし汁	2カップ	⑥・みりん	小さじ2
・白菜	1/4個	・塩	少々
・人参	1/3本		

野菜を洗ったり、切ったりするのを
お手伝いしてみましょう!



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。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。2月は宮崎県の『チキン南蛮』を取り入れています。



- ① 鶏ひき肉に④を加え、しっかりと混ぜる。
- ② 白菜、人参は食べやすい大きさに切る。焼き豆腐は3cm角程度に切る。ねぎは斜めに切り、えのきたけは3cmほどの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、①をスプーンで一口大にすくい、形を整えてだし汁に落とし入れる。
- ④ 鍋に②を入れて、具材に火が通るまで煮る。
- ⑤ ④に⑥で味付けをする。

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	木	のりものビスケット 牛乳	ごはん 鮭の照り焼き チンゲンサイ おでん	こめせんべい 牛乳	こぶ柿 牛乳
2	金	バナナクッキー 牛乳	ごはん 鰯の煮つけ 大豆サラダ 筑前煮	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
3	土	おこさませんべい 牛乳	すこやかロール みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	カルシウムソフトせんべい りんごジュース	カルシウムソフトせんべい りんごジュース
5	月	カリポテ 牛乳	ごはん 厚焼卵 白菜ひたし トマト じゃがいものそぼろ煮	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリー お茶
6	火	野菜家族 牛乳	焼きそば 豆腐ステーキ 小松菜のきのこ和え	五平餅 牛乳	五平餅 牛乳
7	水	おやさいスナック(ほうれん草) 牛乳	わかめごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 春菊のごま和え かぼちゃのうま煮	マリービスケット 野菜生活	マリービスケット 野菜生活
8	木	ソースせんべい 牛乳	ごはん ポークパコラ 即席漬 ふろふき大根の甘みそがけ	コーンのおほしさま ココアミルク	コーンのおほしさま ココアミルク
9	金	やわらかおかき(きな粉味) 牛乳	食パン アジのナゲット 大根サラダ 白菜のクリーム煮	アンパンマンソフトせんべい 豆乳飲料	アンパンマンソフトせんべい 豆乳飲料
10	土	ハイハイ 牛乳	すこやかロール ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	雪の宿 オレンジジュース	雪の宿 オレンジジュース
13	火	パンプキンせんべい 牛乳	ごはん 魚のたつた揚げ ゆでキャベツ きんぴらごぼう	ミルクスイートポテト 牛乳	ミルクスイートポテト 牛乳
14	水	やわらかえびせんべい 牛乳	根菜カレー ゆかり和え パナナ	牛乳たっぷりババロア お茶	牛乳たっぷりババロア お茶
15	木	白い風船(ミルク) 牛乳	食パン ツナ入りオムレツ コーン和え じゃがいものトマトジュース煮	うす焼きせんべい ココアミルク	うす焼きせんべい ココアミルク
16	金	チーズスティック 牛乳	ごはん 鶏肉の塩だれ炒め トマト 小松菜のみそ汁	水族館のなかまたち 牛乳	水族館のなかまたち 牛乳
17	土	野菜せん 牛乳	すこやかロール りんごジャム 棒チーズ 牛乳	じゃこせんべい グレープジュース	じゃこせんべい グレープジュース
19	月	にんじんせんべい 牛乳	ごはん ◇チキン南蛮 ブロッコリー かきたま汁	豆乳プリンタルト 牛乳	豆乳プリンタルト 牛乳
20	火	ポーロ 牛乳	みそラーメン えびシューマイ スティックきゅうりしらぬい	かおり千枚 牛乳	かおり千枚 牛乳
21	水	えだまめビスケット 牛乳	昆布ごはん 鮭の塩焼き はりはり和え 炊き合わせ	焼菓子 充実野菜	焼菓子 充実野菜
22	木	かぼちゃクッキー 牛乳	ごはん 魚のほうれんそうあんかけ 粉ふきいも ひじき炒め煮	ヨーグルトあえ お茶	ヨーグルトあえ お茶
24	土	小魚家族 牛乳	すこやかロール みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳	サラダせんべい りんごジュース	サラダせんべい りんごジュース
26	月	さくふわせんべい 牛乳	ごはん ちゃんこ鍋 えごまコロッケ ブロッコリーひたし	プチたい焼き ココアミルク	プチたい焼き ココアミルク
27	火	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	ごはん 魚のレモンみそ焼き 小松菜のごま和え じゃがいもの吉野煮	まめ蒸しパン 牛乳	まめ蒸しパン 牛乳
28	水	ビスコ(ミルク) 牛乳	ごはん 焼肉 白菜漬 高野豆腐の卵とじ	カルシウムせんべい(ごま) 牛乳	カルシウムせんべい(ごま) 味付小魚 牛乳
29	木	まあるいクラッカー 牛乳	食パン ムニエル かぼちゃサラダ かぶのコンソメ煮	やさいコンソメリング ジョア ストロベリー	やさいコンソメリング ジョア ストロベリー