



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~

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!

(材料)

| | | | | | |
|---|-------|------|---|--------|------|
| ④ | ・鶏ひき肉 | 200g | ⑤ | ・焼き豆腐 | 1/2丁 |
| | ・酒 | 適量 | | ・ねぎ | 1/2本 |
| | ・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 | | ・みりん | 小さじ2 |
| | ・白菜 | 1/4個 | | ・塩 | 少々 |
| | ・人参 | 1/3本 | | | |

- 鶏ひき肉に④を加え、しっかりと混ぜる。
- 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。
- 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。
- 鍋に②を入れて、具材に火が通るまで煮る。
- ④に⑤で味付けをする。



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。



2月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | |
|----|---|--------------------|------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | | 未満児 | 以上児 |
| 1 | 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 |
| 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 | ★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳 | サラダせんりんごジュース | サラダせんりんごジュース |
| 5 | 月 | ウエハース 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 | 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 |
| 9 | 金 | やわらかおかき(きな粉味) 牛乳 | ごはん 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 | ★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳 | ハッピーターンオレンジジュース | ハッピーターンオレンジジュース |
| 13 | 火 | 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 ココアミルク | 水族館のなかまたち ココアミルク |
| 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 | ケーキジュース | ケーキジュース |
| 15 | 木 | 白い風船(ミルク) 牛乳 | ごはんツナ入りオムレツコーンと和え じゃがいものトマトジュース煮 | うす焼きせんべい 牛乳 | うす焼きせんべい 牛乳 |
| 16 | 金 | パンキンせんべい 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 | 牛乳ババロアお茶 | 牛乳ババロアお茶 |
| 17 | 土 | 野菜せん 牛乳 | ★食パン りんごジャム 棒チーズ 牛乳 | アンパンマンあげせんぐレーブジュース | アンパンマンあげせんぐレーブジュース |
| 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 | おこめリング 充実野菜 | おこめリング 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 | ★食パン みかんジャム 型抜きチーズ 牛乳 | サッポロポテトりんごジュース | サッポロポテトりんごジュース |
| 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 牛乳 | プチたい焼き 牛乳 |
| 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 | ごはん 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 |