

給食だより

目標 食事のマナーをみなおそう

食事のマナーというと「堅苦しい決まりごと」というイメージが強い人も多いと思います。その中身はそれぞれに理由があり、集団の中で生きていく上での大切な姿勢(生き方)を、形成することにもつながります。

- ①「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えていますか？
- ②肘をついたり、前かがみになったりしていませんか？
- ③食器を持って食べていますか？
- ④口に食べ物が入ったまましゃべっていませんか？
- ⑤残さず食べていますか？



保育園でもこのようなマナーについて声かけをしています。他にも食事をする時のマナーはたくさんありますが、まずは感謝の心を持って食べることを忘れないでほしいと思います。また、発達段階の違いもありますが、日ごろの積み重ねから少しずつマナーを身につけていってほしいですね。

豆まき

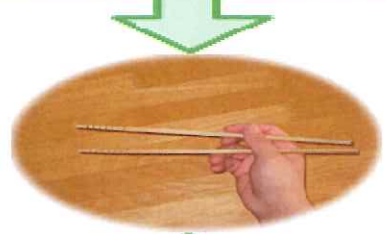
2月3日は節分行事として豆まきをします。季節の変わりめに体調を崩したりすることが多いため、冬から邪気や病魔を追い払う習慣として、「鬼は外、福は内！」と言いながら豆に見立てた新聞紙を撒き、鬼を追い払い、福を呼び込むようになったそうです。2日は鬼の苦手な鯛(イワシ)を使い、鯛の蒲焼きを献立に入れました。また、おやつに鯛ちくわの蒸しちくわを22日に！27日のお誕生会では鬼の顔の赤鬼ライス、皮つきポテトを金棒に見立て、また、大豆サラダを加えて鬼ランチを作ります。

みんなで鬼を退治しよう！



お箸を正しくもちましょう

- ・親指は人差指の爪の横にあてる。
- ・はしは親指と人差指、中指の三本で軽く持つ。(上側の箸)



- ・薬指の爪の横にあてる。
- ・親指と人差指の間にはさみ固定する。(下側の箸)

～お箸の持ち方がおかしいな…と思ったら早めに矯正を！～

正しい持ち方に矯正するとき、始めは動かしにくく違和感があるかもしれませんが、何気なく持っているお箸ですが、実は使うにも筋力がいります。今までと違う持ち方をするには新しい筋肉を育てる必要があります。1週間目は初めのひと口を、2週間目は2、3口まで正しい持ち方を意識する、と少しずつ気長に取り組むというようにして下さい。繰り返し言葉に出すと子どもも意識します。個人差はありますが、必ず正しい持ち方が出来るようになるはずですよ！

うさぎ組さんが、主食をおにぎいからお茶碗に入れたご飯に変更になりました。お箸の移行に向けて、手首の回し方(口への運び方)を習慣付けましょう！

曜	日	献立名	主な食材	乳児主食	おやつ	カロリー
月	5 19	照焼きチキン ピーマンのカレーきんぴら 豆腐の雪見汁 F	鶏肉/ピーマン・パプリカ・じゃが芋・ウィンナー/ 豆腐・人参・大根・しめじ・ねぎ/みかん	わかめ ご飯		580
火	6 20	すき焼き風うどん Fヨーグルト和え	うどん・牛肉・玉葱・白菜・糸こんにゃく・春菊・ふ・人参 白ねぎ・かまぼこ/バナナ・みかん缶・パイン缶 黄桃缶・スキムミルク	すき焼き風 うどん	タヌキおにぎり 揚げたこ焼き	518
水	7 21	豆腐ハンバーグ かぶのごま風味 きのこのかき玉スープ F	豆腐・豚挽肉・玉葱・卵/かぶ・かぶの葉・人参 厚揚げ・ごま/玉葱・しいたけ・えのき・法蓮草 卵/りんご	昆布 ご飯		547
木	8 22	千草焼 ひじきの白和え みそ汁 F	卵・椎茸・かにかま・いんげん/ひじき・こんにゃく 人参・豆腐・ごま/白菜・大根・玉葱・ねぎ 油揚げ/みかん	ゆかり ご飯	ミルク餅 蒸し鯛ちくわ	526
金	23	鮭の梅味噌焼 ポパイサラダ すまし汁 F	鮭・梅/法蓮草・じゃが芋・人参・ハム/大根・玉葱 しめじ・えのき・わかめ /バナナ	のり ご飯		538
月	26	豆乳グラタン ブロッコリーとハムのサラダ 白菜スープ F	じゃが芋・マカロニ・玉葱・人参・しめじ・鶏肉 バター・パセリ・チーズ・豆乳/ブロッコリー・ハム/ 白菜・大根・ねぎ・かにかま/みかん	ふりかけ ご飯		551
火	13	親子丼 漬物 F盛り合わせ	米・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・三つ葉・かまぼこ 卵/たくあん/バナナ・みかん・りんご	親子丼	ハートクッキー	565
水	14 28	ハートコロッケ おかか和え 豆腐のみそ汁 F	鶏肉・豚肉・玉葱・じゃが芋/白菜・ブロッコリー コーン缶・かにかま・かつお節・粉チーズ/豆腐 大根・人参・白菜・ねぎ・わかめ/りんご	鮭 ご飯	ヨーグルト	579
木	1 15	牛肉の味噌炒め こぶき芋 青梗菜スープ F	牛肉・にんにく・人参・生姜・キャベツ・玉葱 小松菜・パプリカ/じゃが芋・パセリ/青梗菜・ハム かにかま・椎茸・豆腐/みかん	梅ごま ご飯	平天	548
金	2 16	鯛の蒲焼 フレンチサラダ 春雨スープ F	鯛/キャベツ・きゅうり・かにかま・パイン缶/春雨 大根・玉葱・小松菜・人参/バナナ	青菜 ご飯		548
誕生日会	27日 (火)	～鬼ランチ～ 赤鬼ライス 皮つきポテト 大豆サラダ すまし汁 ジョア	米・鶏肉・人参・玉葱・コーン缶・ウィンナー・卵・黒豆/ じゃがいも/大豆・さつま芋・人参・きゅうり・レーズン/ 玉葱・椎茸・豆腐・わかめ/乳児・ヤクルト 幼児・ジョア	鬼ランチ	お楽しみ	-

カロリー表記は、3～5歳児の栄養給与目標(副食・おやつ・米飯を含む)です。1日→1300kcal
昼食(主食は家庭より110g持参とする)及びおやつで栄養所要量の40%を給与する。→520kcal

毎日おやつに、牛乳・菓子・煮干を頂きます。手作りはおやつ欄に記載。土曜日はパン・牛乳・Fを頂きます。

お知らせ

9日(金) お弁当の日

27日(火) お誕生会

菜園の様子

長雨や低気温の影響を受け野菜の収穫が少ない今季ですが、園の野菜たちも例年になくさみしい畑の空間が出来ています。今は収穫出来る野菜はありませんが、えんどう豆のつるは少しずつ伸びています。人参、小松菜、ごぼうも寒空の下で春になるのを待っています。