



2がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

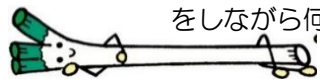
平成31年 みなみ保育所

今月の食育目標

何でもおいしく食べよう



- 今年度も残り2か月となりました。子ども達は体の成長と共に食べる量も増えてきました。また、野菜の皮むきやごはん炊きなどのお手伝いをする事で、苦手な食べ物でも食べられるようになったり、自分から「これ〇〇だがぁ」「〇〇組さんがお手伝いしたよ！」と言ったり、食べ物に関心を持つ姿が見られます。
- 今月も食べ物に興味を持てるように、食材の名前や栄養の働き（3つの食品群）を伝え、楽しく会話をしながら何でもおいしく食べられるようにしていきます。



月	火	水	木	金
4 ふかし芋 パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの炒め煮 きのこのみそ汁 じゃこ春菊のみそチャーハン パスチャライズ牛乳	5 かりかりいりこ 牛乳 五目ラーメン れんこんと 鶏そぼろの甘辛煮 白菜の昆布和え いよかん 中華おこわ 牛乳	6 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん ポークビーンズ キャベツの和え物 わかめスープ ツナしょうがおにぎり 牛乳	7 もちつき会 チーズ お茶 きなこもち 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 ぼんかん さつま芋蒸しパン 牛乳	8 誕生会 きな粉豆 牛乳 ドライカレー ☆カラフルサラダ フルーツヨーグルト チーズケーキ お茶
11 振替休日 修了に向けて 2・3月の献立に そう組の希望献立を 取り入れています。 ☆マークです。 お楽しみに！！	12 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の唐揚げ 小松菜と切干大根の ごま酢和え 鶏ごぼう汁 いかおにぎり パスチャライズ牛乳	13 煮豆 お茶 ごはん 牛肉とブロッコリー のオイマヨ炒め 春雨の酢の物 麩のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	14 煮昆布 牛乳 麦入りごはん カレイの干物 キャベツの煮物 呉汁 りんご ココアクッキー 牛乳	15 ありがとうの会 人参プリッツ 牛乳 ごはん 豆腐ナゲット ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁 雑炊 お茶
18 りんご お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ なめこ汁 のりおにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	19 弁当の日 豆乳スープ お茶 	20 一日保育士 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 魚のかば焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそ汁 かぼちゃおやき 牛乳	21 クッキング(4・5歳児) きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの 中華和え チンゲン菜のスープ 大学芋 牛乳	22 みたらし団子 お茶 金時豆入りごはん 魚の塩こうじ焼き 切干大根とひじきの煮物 ☆あさりのみそ汁 はるみオレンジ 小松菜と豚肉のふりかけおにぎり 牛乳
25 ココアクッキー お茶 ごはん 揚げレバーの カレーソース和え おからサラダ 春菊と卵のすまし汁 黒豆おにぎり パスチャライズ牛乳	26 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 魚のムニエル りっちゃんサラダ そうめん汁 長芋の和風ドリア 牛乳	27 粉ふき芋 お茶 ごはん れんこんのしんじょう ☆納豆和え 生揚げのみそ汁 はるみオレンジ ポン・デ・黒ごま 牛乳	28 開放日 かりかりいりこ 牛乳 ビビンバ丼 ポテトサラダ しじみのすまし汁 鮭ときのこの炊き込みごはん お茶	 2月7日はふれあい会員の皆さんをお招きして、「もちつき会」を行います。ぞう・きりん・くま組さんが一緒にもちつきをし、つきたてのおもちをいただきます。またひしもちを作ります。作ったひしもちはひなまつりに飾ります。



節分（2月3日）

「節分」とは、「季節を分ける」という意味があり、立春の前日のことを言います。（立春は冬が終わり、春が始まる日という意味です。）また、悪いものを追い出して、春を迎える行事です。季節の変わり目には体調を崩しやすく、邪気（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払うために炒った豆を投げ、鬼が嫌いないわしを食べるようになりました。

保育所では2月1日が毎年恒例の節分献立です。ご飯の上に、さつま芋で角、糸こんにゃくで髪の毛、黒豆で目、ごぼうで眉・鼻、パプリカを口にして、子ども達が思い思いに鬼の顔を作ります。今年もどんな鬼ができるか楽しみです。

またおやつは郷土料理の「りんかけ大豆」です。水で戻した大豆を揚げ、砂糖の衣をからめた料理です。噛みごたえと甘みがあり、美味しいですよ。（玄関にレシピを用意します）



「りんごの皮むきを見たよ！」

先日、りす・ひよこ組で給食のりんごの皮むきをしました。普段の給食は皮をむいたものを給食室で用意するので、子ども達の目の前で皮をむくのは初めてでした。子ども達はりんごの皮が包丁でむかれる様子を見たり、皮を触ったりしました。「りんごのにおいがする」「冷たいね」と香りや感触を感じることもできましたよ。これからも食材の実物を見たり、触ったりすることで、食べ物に興味を持てるようにしていきます。

