



# 2月きゅうしよくだより



東山中央保育園 R7.2

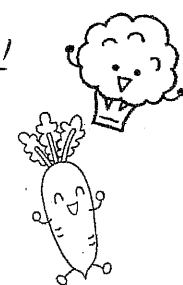
日	曜日	献立名	おやつ(3時)	未満児(10時)
1日	(土)	親子うどん バナナ	牛乳 菓子	牛乳 チーズ
2日	(日)			
3日	(月)	*鬼さんカレーライス ピーンズサラダ オレンジ	ゼリー せんべい	牛乳 ビスケット
4日	(火)	魚の味噌煮 ポテトスープ	牛乳 ヨーグルト和え	牛乳 丸ポーロ
5日	(水)	団子汁 ポパイサラダ	ジュース 菓子	牛乳 りんご
6日	(木)	じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	牛乳 バナナ いりこ	牛乳 せんべい
7日	(金)	サバの塩こうじ焼き 豆腐汁 チーズ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ビスコ
8日	(土)	スパゲティミートソース ジョア	牛乳 菓子	牛乳 クラッカー
9日	(日)			
10日	(月)	大豆の五目煮 大根とじゃこのマヨ和え	牛乳 ジャムパン	牛乳 卵ポーロ
11日	(火)	建国記念の日		
12日	(水)	けんちん汁 春雨の酢の物	飲むヨーグルト 菓子	牛乳 丸ポーロ
13日	(木)	クリームシチュー ごまサラダ 	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
14日	(金)	チーズ入りハンバーグ フレーク和え 	牛乳 チョコチップケーキ	牛乳 せんべい
15日	(土)	カレーうどん ジュース	牛乳 菓子	牛乳 ビスコ
16日	(日)			
17日	(月)	五目みそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 バナナ
18日	(火)	さつまあげ 納豆和え	牛乳 メロンパン	牛乳 チーズ
19日	(水)	ハヤシシチュー フルーツサラダ	ジュース 菓子	牛乳 クラッカー
20日	(木)	麻婆豆腐 ツナ入り酢の物	牛乳 枝豆 菓子	牛乳 みかん缶
21日	(金)	魚のマヨソース焼き 即席漬け	ヨーグルト 菓子	牛乳 ビスケット
22日	(土)	*パン ジュース バナナ	牛乳 菓子	牛乳 丸ポーロ
23日	(日)	天皇誕生日		
24日	(月)	振替休日		
25日	(火)	豚肉りんごカレー スパサラダ	牛乳 スティックパン	牛乳 せんべい
26日	(水)	*チュモツパ風おにぎり ハートのクロック 酢の物 すまし汁	飲むヨーグルト 菓子	牛乳 クッキー
27日	(木)	スパニッシュオムレツ 甘酢和え	牛乳 ジャムパイ	牛乳 クラッカー
28日	(金)	魚の煮付け 拌三糸	牛乳 コーンフレーク	牛乳 バナナ

3日... 節分給食  
 22日... 100給食(花組お別れ会)  
 26日... お誕生会給食  
 ) ご飯は要りません

## <2月の食育目標>

3色の食べ物を知ろう!

- 赤 体をつくるもとになる
- 黄 エネルギーのもとになる
- 緑 体の調子を整える



## 料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

- ・花組さんは、トレイを使用し、配膳の仕方を学んでいます。1年生になる準備です。
- ・黄ちゅうさんは、お箸の練習を頑張っていますよ。
- ・桃ちゅうさんは、スプーンを使って自分で食べる子が増えてきました。

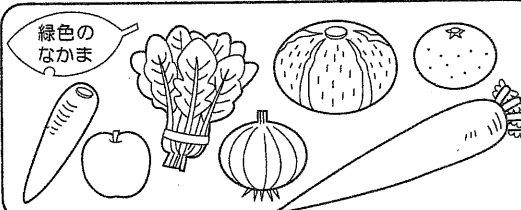
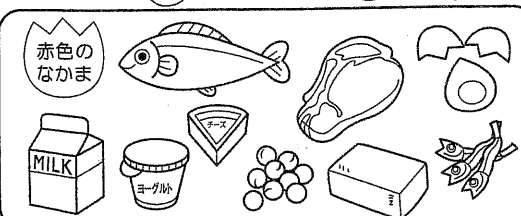


## たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずには、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



## あかきみどり のたべもの



R7.1月 嗜好調査より

### <好きな物>

ハンバーグ、魚、カレー、シチュー、汁物、酢の物、麻婆豆腐...

### <苦手な物>

トマト、ブロッコリー、大豆料理、コーン、せんざい...

どのクラスも食欲が出て来て、毎日ほとんど完食しています。歩けるようになって、ニコニコで給食室まで来てくれる子、名前が言えるようになった子、「今日、朝ごはん食べて来たよ」「今日の給食〇〇やんね!」と話かけてくれる子、成長を実感します。子供たちの笑顔と元気が一番の励みです。

