



2月きゅうしょくだより



東山中央保育園 R8. 2

日	曜日	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日	(日)			
2日	(月)	雑穀ごはん・ひき肉カレー・ごまサラダ	牛乳・枝豆・菓子	牛乳・せんべい
3日	(火)	ごはん・鯖のトマトソース焼き・ビーンズサラダ	牛乳・フライドポテト	牛乳・バナナ
4日	(水)	ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・カニカマの酢の物	ジュース・菓子	牛乳・卵ボーロ
5日	(木)	ごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・豆腐汁・チーズ	牛乳・フルーツムース	牛乳・クラッカー
6日	(金)	ごはん・魚のマヨ焼き・ほうれん草のナムル・コンソメスープ	牛乳・おさつパイ	牛乳・丸ボーロ
7日	(土)	親子うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・ビスケット
8日	(日)			
9日	(月)	ごはん・ビーフシチュー・ちくわの酢の物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
10日	(火)	ごはん・麻婆豆腐・フルーツサラダ	牛乳・じゃがまるくん	牛乳・ビスコ
11日	(水)	建国記念の日		
12日	(木)	ゆかりごはん・団子汁・マカロニサラダ	ヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
13日	(金)	ごはん・魚のカレームニエル・中華スープ・オレンジ	牛乳・チョコチップケーキ	牛乳・チーズ
14日	(土)	スパゲティミートソース・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
15日	(日)			
16日	(月)	ごはん・大豆の五目煮・大根とじゃこのマヨ和え	牛乳・ホイップサンド	牛乳・クラッカー
17日	(火)	ごはん・鯖のみそバター焼き・野菜スープ・ブロッコリー	牛乳・バナナ・ビスコ	牛乳・チーズ
18日	(水)	麦ごはん・クリームシチュー・和風サラダ	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・みかん缶
19日	(木)	ごはん・チーズ入りハンバーグ・甘酢和え	プリン・せんべい	牛乳・クッキー
20日	(金)	ごはん・けんちん汁・ひじきサラダ	牛乳・ビスケット	牛乳・卵ボーロ
21日	(土)	パン・ジュース・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
22日	(日)			
23日	(月)	天皇誕生日		
24日	(火)	ごはん・魚の煮付け・拌三糸	牛乳・ヨーグルト和え	牛乳・クラッカー
25日	(水)	*カレーピラフ・スパサラダ・卵スープ・みかん	ジュース・菓子	牛乳・ビスコ
26日	(木)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ごま和え	牛乳・せんべい	牛乳・丸ボーロ
27日	(金)	ごはん・さつまあげ・納豆和え	牛乳・ポップコーン	牛乳・バナナ
28日	(土)	肉うどん・りんご	牛乳・菓子	牛乳・チーズ

21日(土)おわかれ会(花組親子)・25日(水)お誕生会給食

親子で一緒に食事をします。
メニューはおたのしみ♡



<2月の食育> 食事のマナーを知ろう

1. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
2. 正しい姿勢で座る
3. 立ち歩かない・離席しない
4. 食事用具を使う(スプーン・箸など)
5. 食器を持って食べる



お手伝いのススメ 配膳で食事のルールを実感

配膳は、子どもが最初に行えるお手伝いであると同時に、食事のマナーを自然に身につけることにもつながります。例えば、箸先を左側にして置くのは、右手でスムーズに取れるようにするため。ごはん茶碗を左に置くのは、左手で茶碗を持って食べるため...など、食べる時のルールやマナーを実感しながら、理解できるのです。また、お父さんには大きな茶碗、小さな自分には小さな茶碗など、自分に合った量も知ることができます。このように「お手伝いは楽しく食べるための準備」ということを知ると、進んでできるようになりますね。



～魚料理が人気～

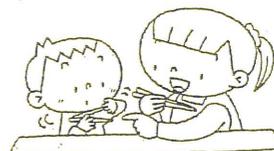
定番の煮つけ、ムニエル、マヨ焼き、揚げ煮、ケチャップ煮、フライ、タルタルソースかけ、さつま揚げ、フィッシュボール....



先月の新メニュー、バーベキューソースかけ、こま焼きもほとんど残食なく食べてくれました。今後も、子供達の好きなメニューが1つでも増えるように考え、安全でおいしい給食を作って行きたいと思っております。



黄ちゅうりっぷ組さんは喜んで補助箸を使って、お箸の練習をしています。
まだうまく使えませんが、ゆっくり頑張ってお箸を練習していますよ!



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。とけクラスも食べる量が増え、成長を感じます。特に酢の物、サラダ、和え物、ブロッコリー等々お野菜が大好きです。子供達は、「おいしかった」「足りなかった」「苦手だった...」と素直に伝えてくれます。離乳食もハクハク食べてくれてとてもうれしいです♡

根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくやや小ぶりの青首だいこんです。1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、おいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぷんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含み、葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

