



3がつのこんだてひょう



令和5年 中部保育所

今月の目標

マナーを守って楽しい雰囲気ですらをしよう

今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちはこの一年で苦手な食材が食べられるようになったり、食べ物の名前や働きに興味を持ったりと、成長を感じています。

一年を通して、正しい姿勢で食べることや食器の持ち方、箸やフォークの正しい持ち方など、食事のマナーに取り組んできました。今月は、できるようになったことを褒めながら、楽しい雰囲気ですらができるようにします。

きりん組の子どもたちにとっては保育所で食べる給食もあとわずかですね。今月もきりん組の希望メニュー(青字)を取り入れていますので、楽しんで食べて欲しいと思います。

月		火		水		木		金	
6		7		8		9		10	
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 松風焼き あらめの炒め煮 小松菜のコーン和え まいたけのみそ汁 チキンライス パスチャライズ牛乳		きな粉マカロニ お茶 板わかめごはん 魚の衣焼き ポテトサラダ ほうれん草の和え物 そうめん汁 スイートポテト 牛乳		煮豆 お茶 ごはん 焼肉 野菜炒め ベイクドポテト しじみのすまし汁 のりおにぎり かりかりいりこ・牛乳		蒸しかぼちゃ お茶 ごはん とんかつ チンゲン菜のさつと煮 里芋のじゃこ和え 白菜のみそ汁 レタスチャーハン 牛乳		3 ひなまつり・誕生会 黒ごませんべい 牛乳 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 彩り和え はんぺん汁 いよかん 米粉のスコーン 牛乳	
13		14		15		16		17	
ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 厚焼き卵 きゅうりとささみの酢の物 焼き南瓜 麩のみそ汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳		さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 魚のフライ 小松菜と切干大根の和え物 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁・ぶんとん 梅かつおおにぎり 牛乳		ココアクッキー お茶 ごはん おでん 里芋のからあげ 春キャベツの浅漬け 春雨の酢の物 炊き込みご飯 牛乳		弁当の日 豆乳スープ お茶  いちご大福 お茶		おわかれ会 煮昆布 牛乳 鮭ピラフ・ピザ 鶏肉のオニオン焼き 春巻き・ボイル野菜 春キャベツのスープ デコボン 米粉のクッキー お茶	
20		21		22		23		24	
麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのサラダ フライドポテト コーンスープ 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳		春分の日 		りんご 牛乳 ごはん すき焼き風煮 焼きパプリカ キャベツの和え物 煮昆布 しそおにぎり 牛乳		野菜クラッカー 牛乳 カレーライス カラフルサラダ 焼きアスパラ デコボン ごまチャーハン 牛乳		粉ふき芋 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き はりはりなます 揚げごぼう しめじのみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	
27		28		29		30		31	
チーズ お茶 ごはん 揚げレバーのカレーソース和え 春キャベツの磯香和え 焼きさつま芋 ほうれん草のみそ汁 Caふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳		もちもちおから 牛乳 ごはん 魚の煮付け 南瓜のサラダ 白菜の昆布漬け あさりのすまし汁 中華おこわ 牛乳		人参プリッツ お茶 ごはん マーボー豆腐 焼きブロッコリー れんこんの梅マヨ和え 小松菜のスープ わかめおにぎり 牛乳		希望保育(弁当・水筒の準備をお願いします) 		今年度も成長シートにご協力いただき、ありがとうございました。ご家庭でも、栄養のバランスを考えた、お子さんの好きなメニューや時短メニューを取り入れたりして、日々工夫しておられる様子が伝わりました。	

2月の目標は「残さず食べよう」「感謝して食べよう」でした。そこで、うさぎ、ぱんだ、きりん組に、調理担当者が紙芝居を読みに行きました。この中には、『もったいない』というフレーズが何度も出てきます。最初は食べ物を残してばかりいた「らいおんおうさま」が、自分で食べ物を育てたり魚を獲ったり、作ったりする経験をして、最後は食べ物を大切に思って残さず食べるというお話です。子どもたちは、「らいおんおうさまがちゃんと食べるようになったがー」「残さず食べてえらいがー」と、『もったいない』を感じることができた様子でした。



これがいわしかあ〜!

先月の「いわしのかば焼き(節分献立)」の日に、一尾丸ごとのいわしを見ました。“いわしの臭いは鬼を寄せ付けない”という話を聞いていた子どもたち。臭いを嗅いだり、触って観察していましたよ。



いわしの臭いがする!

血が出る!

口が開くね。

ヒレがあるよ。

その中で、「朝食や野菜が食べにくい」という悩みが多いことが分かりました。また、たんぱく源と野菜の少ない朝食も気になりました。子どもたちが午前中に活動するエネルギー源は朝食です。食事の基本は、主食(ごはんや食パン)、主菜(肉、魚、卵などのたんぱく源)、副菜や汁物(野菜や果物)です。菓子パンはカロリーは高いですが、身体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維が足りないため、食事には向きません。好き嫌いがあっても、お子さんの成長のために、一口でもおかずを食べて登所できると良いですね。

今後も、お子さんの成長を食事の面からサポートしていきます。そして、保護者の皆様と共に、お子さんの健康な身体づくりに取り組んでいきたいと思ひます。