



1がつのこんだてひょう



令和6年 中部保育所

金

明けましておめでとうございます。
お正月休みが終わり、新たな1年が始まりました。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、心を込めて食事作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。
生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけましょう。

おせち料理とは、一年を元気で楽しく過ごせるよう、それぞれの料理に願いが込められています。保育所では、10日に正月献立を取り入れていますよ。

田作り(かりかりいりこ)・・・米がたくさん実りますように
えび・・・背が曲がるまで長生きできますように
筑前煮・・・家族仲良く暮らせますように
れんこん・・・明るい見通しがきますように
だて巻き・・・知識が豊富になりますように
紅白なます・・・平和に暮らせますように
黒豆・・・まめに(健康に)暮らせますように
昆布巻き・・・よろこぶことがたくさんありますように



5	(午前のおやつ0.1.2歳児) チーズ・お茶
	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ ふかし芋 そうめん汁・みかん
	梅かつおおにぎり・牛乳

月	火	水	木	金
8 成人の日 七草がゆは、1年間の無病息災を願って食べる行事食です。正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるのにぴったりですよ。 	9 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のみそバター焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 しじみのすまし汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	10 正月献立 かりかりいりこ牛乳 桜えびごはん 筑前煮 だて巻き 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁 七草がゆ お茶	11 カレークラッカー牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 かぶのクリームスープ お焼きごはん 牛乳	12 のりごまクッキー お茶 ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ炒め キャベツのみそ汁 いよかん 甘辛じゃが芋 牛乳
15 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで・りんご ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	16 煮豆 お茶 ごはん 揚げレバーのケッチャップ和え おからサラダ 南瓜の煮物 わかめのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	17 粉ふき芋 牛乳 ごはん おからとひじきのハンバーグ 春雨の酢の物 チンゲン菜の煮物 豆乳入りみそ汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	18 ごまプリッツ 牛乳 ごはん 魚の変わり焼き 大豆とえびの甘酢炒め ほうれん草のコーン和え どさんこ汁 茶飯おにぎり 牛乳	19 誕生会 煮昆布 お茶 ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ・ぼんかん 米粉のケーキ 牛乳
22 ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの磯香和え 切干大根の中華和え 油揚げのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	23 大豆とごまのせんべい 牛乳 ごはん キッズマーボー ブロッコリーの和え物 ごぼうの梅煮 中華スープ 米粉のチーズクッキー 牛乳	24 高野豆腐のフレンチトースト風 お茶 ごはん おでん 里芋のから揚げ 小松菜のおかか和え 煮豆・みかん 五平餅 牛乳	25 弁当の日 ミルクスープ お茶  ※ 青字は新メニューです♪ ライスコロケ お茶	26 きな粉団子 お茶 ごはん さばの塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぼんかん おかかおにぎり 牛乳
29 麩のココアラスク パスチャライズ牛乳 雑穀ごはん 鶏肉の磯焼き あらめの炒め煮 納豆和え かに汁 切干大根おにぎり パスチャライズ牛乳	30 いちごヨーグルト お茶 中華丼 ふろふき大根 ピクルス りんご 鶏そぼろおにぎり 牛乳	31 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のフライ(オーロラソースがけ) 白菜の昆布和え ポイルブロッコリー なめこ汁 みたらし団子 牛乳	<p>ぱんだ・きりん組で、「しょくレンジャー」の絵本を読みました。絵本には、丈夫な体をつくらせる赤レンジャー(肉・魚・卵・大豆など)、熱や力のもとになる黄レンジャー(ごはん・パン・めん・芋など)、体の調子をととのえてくれる緑レンジャー(野菜・海藻・果物など)が登場します。一回の食事の中に3人を登場させると、バランスの良い食事になり、体を成長させてくれたり、病気になるよう抵抗力をつけてくれたりします。</p> <p>そこで、その日の給食に使われている食材を、ボードを使って実際に色分けしました。最初は、食べ物の見た目の色を言っていた子どもたちでしたが、11・12月と絵本を見たことで「人参は野菜だから緑だね」「給食は全部の色があるね」などと話す姿がありましたよ。</p> 	

今月の目標

- スプーンやフォークを正しく持って食べよう(0~2歳児)
- 箸を正しく持って食べよう(3~5歳児)

今月は、スプーンやフォーク、箸を正しく持って食べられるよう、職員が手本となって持ち方を知らせたり、声を掛けたりしながら進めていきます。また、3・4・5歳児は、箸を使った遊びを取り入れ、楽しみながら正しい持ち方を身につけていきたいと思ひます。箸を正しく持つと食べ物をうまく口に運べるので、食べこぼしが少なくなり、気持ちよく食べることが出来ます。下図を参考に、お子さんと一緒に持ち方を確認してみてくださいね。

①親指の根本と薬指で1本の箸を持つ。(しっかりと固定する)



②もう1本の箸を親指、人差し指、中指で持つ。



③中指と人差し指で上の箸だけを動かし、箸を開いたり閉じたりして、食べ物をつまむ。



※スプーンやフォークは、上から握る『上手(うわて)持ち』→下から握る『下手(したて)持ち』→親指、人差し指、中指の3本の指で持つ『えんぴつ持ち』へと変化します。

子どもたちにとって朝ごはんは、一番大切な食事です。朝ごはんには、眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を取り入れたりする役割があります。子どもたちは、エネルギーの消費以外にも体が成長するために、さらに栄養が必要です。せっかく食べてもバランスが悪ければ、体脂肪がたまったり、疲れやすくなったりし、病気をしやすくなります。また、体が作られず、貧血になることもあります。

朝食の中に少しでも良いので、『赤・黄・緑レンジャー』が登場させ、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。

