



# 1がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和4年 中部保育所

月	火	水	木	金
<p>あけましておめでとうございます。 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 います。どうぞ、よろしくお願ひいたします。</p>		<b>5</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・お茶 ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナのサラダ ふかし芋 豆腐のみそ汁・みかん 梅かつおおにぎり パスタライズ牛乳	<b>6 正月献立</b> きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ぶりの幽庵焼き だて巻き 紅白なます・黒豆 花麩のすまし汁 フルーツきんとん 牛乳	<b>7 とんどさん</b> チーズ お茶 ごはん 八宝菜 高野豆腐の揚げ煮 ふろふき大根 ピクルス・りんご 七草がゆ お茶
	<b>10 成人の日</b> せり、なずな、ごぎょう、 はこべら、ほとけのざ、 すずな、すずしろ 春の七草には、胃腸の調 子を整え、消化促進、風邪 予防といった効能がありま す。保育所では、7日のお やつでいただきます。	<b>11</b> さつまいものオレンジ煮 お茶 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 のりおにぎり・かりかりいりこ パスタライズ牛乳	<b>12</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 厚焼き卵 水菜と切干大根のナムル 焼きパプリカ わかめのみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	<b>13</b> クッキー お茶 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・ぼんかん 炒り玄米おにぎり 牛乳
<b>17</b> りんご パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 油揚げのみそ汁 わかめおにぎり パスタライズ牛乳	<b>18</b> いちごヨーグルト お茶 雑穀ごはん 鮭の塩こうじ焼き れんこんのごまドレ和え きのこのしょうゆ焼き キャベツのみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>19</b> みたらし団子 お茶 ごはん 魚のフライ(オーロラソース) 大根サラダ ボイルブロッコリー えのきのすまし汁 韓国風ごはん 牛乳	<b>20</b> ミルクスープ お茶 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き キャベツの磯香和え ごぼうの梅煮 なめこ汁・いよかん じゃこおにぎり 牛乳	<b>21</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつまいもの甘煮 かぶのクリームスープ・ぼんかん 切干大根おにぎり 牛乳
<b>24</b> 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 松風焼き チンゲン菜のさつと煮 春雨の酢の物 かに汁 お焼きごはん パスタライズ牛乳	<b>25</b> 粉ふき芋 牛乳 ごはん おでん 里芋のからあげ 小松菜のおかか和え 白菜のゆず漬け・りんご 五平餅 牛乳	<b>26 一日保育士</b> 豆乳スープ お茶 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	<b>27 弁当の日</b> 麩の青のりスナック お茶  ライスコロケ お茶	<b>28</b> 煮豆 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 しそおにぎり 牛乳
<b>31</b> 麩のココアラスク パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き 納豆和え 大根の煮物 豆乳入りみそ汁 ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	<b>【今月の目標】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーンやフォークを正しく持って食べよう(0~2歳児)</li> <li>・箸を正しく持って食べよう(3~5歳児)</li> </ul> <p>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たり、お箸マンの劇を見たりし、楽しみながら正しい持ち方を身につけていきたいと思います。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できます。右図を参考に、お子さんと一緒に持ち方を確認してみてくださいね。 ※フォークは3本の指で持つ①と同じ持ち方です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  ①えんぴつを持つように1本を持つ。         </div> <div style="text-align: center;">  ②下にもう1本を入れる。         </div> <div style="text-align: center;">  ③下の箸は動かさず、上の箸だけ動かしてみよう。         </div> </div>			

## どんな味がするかな？

ぱんだ組で、『ゼーンぶおいしい』という絵本を読みました。大根は部分によって味が違うため、適する料理も違います。そこで、大根の上と下の部分の味を比べてみました。上の部分は「甘い」「りんごみたい」「もっと食べたい」、下の部分は「苦い」という声が多く聞かれました。葉も炒めるとふりかけになりますよ。感謝の気持ちも育ちますので、丸ごと使いきってみてはいかがでしょうか。



にが~い



## 食べ物の仲間分けをしました

ぱんだ組ときりん組に、食べ物の働きによって赤・黄・緑に仲間分けができるという話をしました。これまでも食レンジャーの絵本を使って伝えてきましたが、今回は、実際に食べ物の写真を使って子どもたちと仲間分けをしてみました。きりん組では、「人参は野菜だけん緑の仲間でしょ?」と聞いたり、「チーズやヨーグルトは何色の仲間でしょう」という問いに「牛の牛乳からできるから赤」という答えが返ってきたりしました。最後に、3つの色がそろった食事を撮ると栄養のバランスが良くなって、身体が大きくなったり力がわいてきたり、風邪を引きにくくなったりすることを伝えました。給食を見て、「これは黄色」「これは赤」などと友だちと教え合ったりする姿も見られるようになりましたよ。

どの色の食べ物も、成長する上で欠かせません。朝食はできるだけ3つの色がそろった食事を取って登所しましょう。

