



食育だより



- 【食育目標】
- 料理を自分で作る楽しさ、おいしさを体験する
 - 苦手な食べ物にも挑戦する

まだまだ気温は低く、様々な感染症が流行しやすい時期です。

「しっかり食べて、しっかり遊び、しっかり寝る」これを基本に、元気な身体をつくりましょう。

◆食事づくり、準備へのかかわりを増やしましょう！！

「食事づくりのお手伝い」をして、食事づくりや準備に関わると、食事の場が楽しみになります。時間と心に余裕がある時は、ちょっとしたことでも「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守ってください。そしてしっかり褒めてあげましょう！！

洗う：野菜を洗う、米をとぐ など

ちぎる：レタスやキャベツ
ミニトマトのへた など

まぜる：ハンバーグ、肉団子
ホットケーキの生地 など



皮をむく：ゆで卵、たまねぎ など

形をつくる：ラップおにぎり、ぎょうざ など

切る・炒める・混ぜる・盛り付ける など

テーブルを拭く、食器を並べる など

☆お手伝いや、クッキング保育の注意点☆

- 爪は短く切りましょう
- エプロン、三角巾で身支度をしましょう
- 下痢や熱など、体調が悪いときは、控えましょう

栄養がつまった冬野菜！

だいこん・かぶ・はくさい・こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養素が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。

風邪には消化の良い食事を・・・

発熱・下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

2月の行事

☆節分（2月3日）

節分は、冬と春の季節を分けるという意味があります。そして、4日は「立春」。春のはじまりです。豆や穀物には神様が宿り、災いを避けるとされており、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払うという意味があります。



☆初午（2月5日）

2月初めの午（うま）の日をいい、稻荷（いなり）社の祭りとして、各地で豊年を祈願した行事が行われます。地域によって、初午団子やいなりずしを食べる風習があります。

令和5年2月 木の葉こども園給食献立表

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ
			副 食	3歳未満児	
1	水	牛乳 ポーロ	鶏肉のごまみそ焼き 粉ふき芋 大根サラダ	飯 豆腐のすまし汁	牛乳 お好み焼き
2	木	牛乳 コーンフレーク	白身魚の磯辺揚げ トマト白菜甘酢	飯 もやしみそ汁	牛乳 ヨーグルト和え
3	金	牛乳 せんべい	豚肉のしょうが焼き 春雨酢物 果物	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 節分豆
4	土	牛乳 クラッカー	きつねうどん おにぎり		牛乳 せんべい
6	月	牛乳 ビスケット	チキンカレーシチュー ピクルス パナナ	飯 野菜スープ	牛乳 フレンチトースト
7	火	牛乳 ウェハース	団子汁 花野菜サラダ 果物	ゆかり飯	牛乳 チーズ入りケーキ
8	水	牛乳 コーンフレーク	スパニッシュオムレツ風 枝豆 切干含め煮	飯 白菜みそ汁	牛乳 五目おにぎり
9	木	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ トマト ブロッコリーサラダ	飯 ふみそ汁	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮
10	金	牛乳 クラッカー	鶏レバー甘辛煮 けんちん汁 果物	わかめ飯	牛乳 袋菓子
13	月	牛乳 ウェハース	親子丼 みそネーズ和え 果物	飯 玉ねぎすまし汁	ヤクルト ジャムサンド
14	火	牛乳 ポーロ	魚のムニエルトマトソース ひじき炒り煮	飯 小松菜みそ汁	牛乳 ココアケーキ
15	水	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐 かぶの中華風サラダ 果物	飯 春雨汁	牛乳 大豆甘煮
16	木	牛乳 コーンフレーク	さばの煮つけ キャベツの甘酢和え	飯 しめじのすまし汁	牛乳 黄粉もち ☆
17	金	牛乳 クラッカー	厚揚げのミートソース 青菜とコーンの和え物	飯 ふと人参のみそ汁	牛乳 袋菓子
18	土	牛乳 ビスケット	チャンポン おにぎり		牛乳 せんべい
20	月	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー スパサラダ 果物	飯 オニオンスープ	牛乳 セサミドーナツ
21	火	牛乳 ウェハース	魚のパン粉焼き ブロッコリー かぼちゃの甘煮	飯 大根みそ汁	牛乳 煮豆
22	水	牛乳 ポーロ	おでん風煮 ほうれん草磯和え 果物	飯 きゃべつみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
24	金	牛乳 せんべい	誕生会		牛乳 菓子パン
25	土	牛乳 クラッカー	そばろ丼 具だくさんみそ汁		牛乳 せんべい
27	月	牛乳 ビスケット	花野菜のクリームシチュー 炒めきゅうり 果物	飯 しめじと人参のスープ	牛乳 あべかわ
28	火	牛乳 ウェハース	さけのフライタルタルソース 和風和え	飯 豆腐みそ汁	牛乳 ポテトフライ

※食材の仕入れ等の関係で、メニューが変更になる場合があります。
 ※午後のおやつ“☆”印は、3歳未満児クラスのメニューが変わります。